

Муниципальное учреждение

«Спортивная школа олимпийского резерва №3»

Рассмотрена и рекомендована
Тренерским советом
МУ СШОР №3
Протокол от 28.08.2017 №6

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МУ СШОР №3
от 29.09.2017 №116/1-од

Директор школы

_____ Н.А.Куликов

Программа спортивной подготовки по виду спорта полиатлон

(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта полиатлон, утв. приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 30 декабря 2016 года № 1363)

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Ярославль

2017

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по неолимпийскому виду спорта - полиатлон разработана в соответствии с указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, в том числе Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, направленными письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта триатлон, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Полиатлон» авторского коллектива кафедры теории и методики спортивных дисциплин Института физической культуры и спорта Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина в составе: Кейно А.Ю., Грицкова П.М., Сычева А.В., допущенной Федеральным Агентством по физической культуре и спорту, г. Рязань, 2008 г.; примерными программами спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, «Плавание» 2006 г., авт. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.; «Пулевая стрельба», 2005 г., авт. Насонова А.А., Тышлер Д.А., Митрофанов А.В., Коликов М.Б., Хайдуров Е.Л.; «Лег-кая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба», 2006 г., авт. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н.; «Лёгкая атлетика. Многоборье», 2005 г., авт. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенов В.Б.

1.1. Характеристика вида спорта полиатлон.

Полиатлон – неолимпийский вид спорта представляет собой комплексное спортивное многоборье, которое становится международным видом спорта и является продолжением всем знакомого с детства патриотического комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).

В настоящее время полиатлон включает летние и зимние виды.

Летний полиатлон включает в себя дисциплины, проводимые как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях:

- летнее пятиборье;
- летнее четырехборье;
- летнее троеборье;
- летнее двоеборье.

В летнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

- бег:
 - бег на короткие дистанции (30, 60 или 100 м.);
 - бег на выносливость (500, 1000, 1500, 2000 или 3000 м.).
- плавание (в открытых или закрытых бассейнах, открытых водоёмах на дистанции 25, 50 и 100 метров вольным стилем);
- метание:
 - метание мяча (масса мяча — 155—160 гр., диаметр 58 — 62 мм.);
 - метание гранаты (масса гранаты от 250 до 700 гр.).
- стрельба:
 - из пневматического оружия (дистанция — 10 м, диаметр мишени — 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов);
 - стрельба из малокалиберного оружия (дистанция — 50 м, диаметр мишени — 10 см, 10 выстрелов);
- силовая гимнастика:

- подтягивание на перекладине (у мужчин);
- отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

Зимний полиатлон включает в себя следующие дисциплины:

- зимнее троеборье;
- зимнее двоеборье.

В зимнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

- лыжные гонки (на 1, 2, 3, 5 или 10 км) — обязательно;
- стрельба из пневматического оружия (дистанция — 10 м, диаметр мишени — 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов);
- силовая гимнастика:
- подтягивание на перекладине (у мужчин);
- отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

В условиях южного климатического пояса в Учреждении основное развитие получили летние виды полиатлона, отличительными чертами которого являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов.

Занятия полиатлоном включают следующие дисциплины.

Кросс — это бег на 2000–3000 метров у мужчин и 1000–2000 метров у женщин. Бег является составной частью тренировки любого спортсмена. Кроссовый бег — один из самых доступных видов физических упражнений, для занятий подходит любой парк или сквер.

Бег как таковой предоставляет хорошие условия в качестве аэробной тренировки, которая увеличивает порог выносливости, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, повышает обмен веществ в организме, позитивно влияет на иммунную систему, укрепляет мускулатуру ног.

Спринт в полиатлоне — это бег на короткую дистанцию длиной 50–60 метров (в закрытых помещениях, в зависимости от возможностей зала, где проводятся соревнования) или 100 метров (на стадионе, в тёплое время года).

Роль силового норматива в полиатлоне играет метание гранаты, которое являясь военно-прикладным нормативом, выросло в полноценную спортивную дисциплину со своими методиками и рекордами. В технике движений метателей существует много тончайших нюансов: в его разбеге, последних шагах и всех фазах согласования движений ног, туловища и рук, поэтому как дисциплина - метание гранаты, представляет из себя довольно сложный комплекс упражнений.

Соревнования по плаванию в полиатлоне проводятся на дистанции 50 метров или 100 метров (в зависимости от ранга соревнований: чем выше, тем больше плыть), обычно спортсмены соревнуются в классическом закрытом 25-метровом бассейне, но иногда соревнования проводятся и на открытой воде. Плавание — один из наиболее гармоничных видов спорта, поэтому оно занимает ведущее место в оздоровительных программах и пользуется неизменной популярностью.

Силовые упражнения в полиатлоне представляют хорошо всем известные подтягивания на перекладине (у мужчин) и отжимания от пола (у женщин). С одной стороны, подтягивания и отжимания не являются обособленным видом спорта, но с другой они активно применяются в тренировочном процессе каждого спортсмена.

Стрельба в полиатлоне ведётся из пневматической винтовки в 5-сантиметровую или 25-сантиметровую мишень с расстояния 10 метров, производится 5 или 10 выстрелов (в зависимости от соревнований). Собственно, вид спорта по стрельбе из пневматической винтовки прививает человеку, в первую очередь, психологическую устойчивость, а также учит навыкам владения собой.

1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

Полиатлон относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. Занятия циклическими видами спорта оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Способствуют равномерному развитию мышц, тренируют

и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ. Физическое состояние молодежи является одним из важнейших показателей ее готовности к высокопроизводительному труду и защите Родины. Эмпирический поиск системы оценки физической подготовленности населения привел к созданию программы испытаний, разносторонне оценивающей не только развитие физических качеств, но и степень овладения трудовыми и военными навыками. Все это сконцентрировалось в физкультурном комплексе «ГТО СССР». После распада СССР перестал существовать и комплекс «ГТО СССР». Естественно, что в этой ситуации стало нелогичным проводить соревнования и по многоборьям комплекса. В создавшихся условиях актуальным стал вопрос о сохранении столь популярных соревнований.

Именно поэтому 29 февраля 1992 года в г. Санкт-Петербурге состоялась учредительная конференция, которая приняла решение о создании на основе многоборья комплекса ГТО нового вида спорта – полиатлон (летний и зимний виды). Возможность принимать участие в соревнованиях по полиатлону населения страны от 10 до 70 лет делает его эффективным средством разностороннего развития человека, совершенствования его организма, воспитания основных физических качеств, жизненно необходимых прикладных навыков для широкого контингента населения. Это весьма важно для допризывной молодежи. Занимаясь полиатлоном, юноши и девушки учатся преодолевать трудности, становятся выносливыми, сильными, вырабатывают в себе смелость, волю, решительность, т.е. те самые качества, которые необходимы будущим защитникам Отечества.

Реалии настоящего времени таковы, что молодые люди не стремятся служить в армии. Причины этому настроению разные. Занимаясь полиатлоном, они приобретут качества и способности необходимые для уверенности в собственных силах и достойного прохождения службы.

Таким образом, в отличие от других многоборий (легкоатлетических, гимнастических и т.п.) летний полиатлон представляет собой комплекс совершенно различных по своему характеру видов спорта.

Отличительными особенностями полиатлона являются: доступность, оздоровительная направленность, прикладность и возможность заниматься этим видом спорта широкого социального состава молодежи.

Цель программы: - создание условий, обеспечивающих возможность для молодежи вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре.

Задачи, требующие решения для достижения поставленной цели:

- привлекать к занятиям по полиатлону перспективных детей для достижения ими более высоких стабильных результатов;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
- воспитывать черты спортивного характера

Актуальность.

Образовательная программа даёт возможность подросткам подготовиться к службе в рядах вооруженных сил России, а для тех, кто выбрал профессию военного, к поступлению в институты Министерства обороны и МВД. Полиатлонист, достигший уровня первого разряда и КМС в многоборье – готовый боец ОМОН и Спецназа.

В программе предусмотрены соревновательные этапы, где подросток имеет возможность продемонстрировать свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень подготовки в данном виде. Также легкоатлетические упражнения развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют закаливанию организма. Основой полиатлона можно характеризовать как:

- вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;

- средство восстановления и реабилитации организма;
- средство воспитания и развития подрастающего поколения;
- учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

1.3. Структура системы многолетней подготовки.

Спортивная подготовка - многолетний тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства физических лиц (занимающихся), проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки по виду полиатлон (далее Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по триатлону и примерных (типовых) программ спортивной подготовки, утверждённых Федеральным органом физической культуры и спорта, утверждена и реализуется учреждением самостоятельно, регламентирует содержание процесса спортивной подготовки на каждом этапе, основные направления и условия спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Программа предназначена для подготовки занимающихся (спортсменов) отделения полиатлона в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (ТГ), группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и группах высшего спортивного мастерства (ВСМ), которые организуются в муниципальном учреждении дополнительного образования города Ярославля «Специализированной детско-юношеской спортивной школой олимпийского резерва № 3» (далее Учреждение).

Организация спортивной подготовки регламентируется:

- программой спортивной подготовки по избранному виду спорта соответствующей требованиям ФССП;
- годовым планом подготовки групп, утверждённым управлением по физической культуре и спорту мэрии города Ярославля;
- планами тренировочной работы;
- единым календарным планом муниципальных, краевых, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий по избранному виду спорта;
- годовым календарным планом спортивных мероприятий Учреждения;
- расписанием тренировочных занятий;
- другими локальными актами Учреждения.

Содержание процесса спортивной подготовки определяется тренерами на основе современных методик спортивной тренировки по виду спорта.

Основными целями Учреждения являются:

- организация работы по развитию физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства среди различных групп населения, проживающих на территории муниципального образования города Ярославля, не имеющих медицинских противопоказаний для избранного вида спорта;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- подготовка спортивного резерва – лиц, проходящих спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд регионального и федерального уровня, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации по избранному виду спорта;
- организация спортивной подготовки путем реализации программы спортивной подготовки;

- проведение тренировочного процесса, который подлежит планированию, и включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных мероприятиях различного уровня;
- осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям избранным видом спорта (спортивной дисциплине) и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.
- участие в организации и проведении муниципальных, краевых, межрегиональных, всероссийских спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, проводимых на территории Ярославской области;
- содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского спорта, школьного спорта и студенческого спорта, с учётом уникальности спорта, его социальной функции, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности; развитие культивируемых видов спорта в муниципальном образовании города Ярославля в соответствии с программой деятельности Учреждения, согласованной управлением по физической культуре и спорту мэрии города Ярославля.

Основные задачи Учреждения:

- обеспечение необходимых условий для развития физической культуры и спорта, личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда различных групп населения, проживающих на территории города Ярославля, не имеющих медицинских противопоказаний для избранного вида спорта;
- организация и обеспечение подготовки спортивного резерва по избранному виду спорта в интересах общества;
- разработка, совершенствование и реализация программ спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта (спортивным дисциплинам) в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;
- организация процесса спортивной подготовки в соответствии с программой спортивной подготовки, направленного на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства;
- организация тренировочного процесса в соответствии с годовым и текущим планированием процесса спортивной подготовки, создание условий для освоения занимающимися (спортсменами) оптимальных объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, спортсменов высокого класса, и спортивной ориентации юных спортсменов в соответствии с предрасположенностью к определённому виду спортивной деятельности, индивидуальными возможностями;
- формирование здорового образа жизни;
- обеспечение необходимых условий для успешной подготовки и участия, занимающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурно-спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований;
- профессиональное самоопределение;
- организация содержательного досуга;
- адаптация занимающихся к жизни в обществе путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- удовлетворение потребности в физической культуре и спорте детей, подростков, молодёжи, взрослых, проживающих на территории города Ярославля.

Основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов:

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления. Принцип выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения составляют объективное содержание любой спортивной деятельности, и содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесение коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой Установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижение конкретных спортивных результатов.

Индивидуализация спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. Концепция должна основываться на использовании тех приемов, которые технически грамотно и с высокой надежностью выполняются спортсменом на каждой тренировке.

Единство общей и специальной спортивной подготовки – на основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнования соответствующего уровня. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует техническое мастерство, обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решается доминирующая цель деятельности и всей системы подготовки.

Комплексность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает учет, в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в

тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для расширения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Год спортивной подготовки в Учреждении начинается с 1 января. Процесс спортивной подготовки ведется на русском языке.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом подготовки групп, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения, в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

Основными формами организации процесса спортивной подготовки являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, заданиям;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Работа со спортсменами (занимающимися) организована в течение всего календарного года. В каникулярное время Учреждение может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами в лагерях (загородных или с дневным пребыванием) на своей базе, а также по месту жительства занимающихся.

Деятельность Учреждения осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным и утверждённым администрацией Учреждения по представлению тренеров, с учетом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их в других образовательных учреждениях.

Процесс спортивной подготовки осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах по избранному виду спорта, индивидуально.

Продолжительность занятий определяется в соответствии с возрастными, психолого-педагогическими особенностями занимающихся и исчисляется в академических часах (45 минут).

Рабочее время тренеров определяется в астрономических часах.

Продолжительность нормируемой части определяется в астрономических часах и включает проводимые тренировочные занятия (академические часы) и 15 минут, отведённые на проведение воспитательной, организационной и методической работы, не связанной с проведением тренировочного процесса.

Время, отведённое на проведение воспитательной, организационной и методической работы может суммироваться и расходоваться в соответствии с соответствующими планами работы, правилами внутреннего трудового распорядка, должностными обязанностями тренеров и коллективным договором.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года занятий, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового календарного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов

тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового календарного плана каждой группы был выполнен полностью.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся (спортсменов) не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы с учетом техники безопасности по виду спорта.

Сформированным группам спортивной подготовки устанавливается норматив максимального объема тренировочной нагрузки (количество часов в неделю), который может быть сокращен не более чем на 25%, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Для групп начальной подготовки первого года продолжительность академического часа может быть сокращена, и составлять 30-40 минут.

Во время каникул и по окончании учебного года в общеобразовательных школах или других учебных заведениях количество занимающихся может составлять 50 % от имеющегося списочного состава при условии выполнения занимающимися календарного плана подготовки групп на этот период по индивидуальному плану.

Учреждение организует и проводит внутренние соревнования, матчевые встречи по избранному виду спорта, согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовых мероприятий Учреждения и положениях (регламентах) о соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства Учреждение может организовывать тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Рекомендованная продолжительность тренировочного сбора – до 14 дней (при подготовке к соревнованиям муниципального и регионального уровня), до 21 дней (при подготовке к всероссийским и международным соревнованиям).

Максимально допустимый режим тренировочной работы:

- на этапе начальной подготовки первого года занятий – 6 часов в неделю;
- на этапе начальной подготовки свыше года занятий - 8 часов в неделю;
- на тренировочном этапе до двух лет занятий - 12 часов в неделю;
- на тренировочном этапе свыше двух лет занятий - 18 часов в неделю;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до двух лет занятий - 22 часа в неделю;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше двух лет занятий - 24 часов в неделю;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 32 часа в неделю.

Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, заданиям тренера допустима в объеме до 10 % годового плана спортивной подготовки. Организация такой формы работы используется, как правило, в каникулярный период для обеспечения непрерывности процесса спортивной подготовки

на период активного отдыха занимающихся с учетом продолжительности отпусков тренерского состава.

Самостоятельная работа планируется тренером и обеспечивает планомерное развитие физической подготовленности занимающегося.

План самостоятельной работы должен содержать:

- примерный распорядок дня, учитывающий обязательный дневной отдых на жаркое время суток в виде пассивного отдыха: послеобеденного сна, чтения литературы, просмотра фильмов;
- перечень упражнений общефизической подготовки, рекомендуемый на первую половину дня: различные виды бега, ходьбы, приседания, прыжки на скакалке, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках, скейтбордах и пр., желательно в парковой зоне, оздоровительное плавание, танцы или танцевальные движения, подвижные и спортивные игры, туристические походы;
- перечень упражнений специальной физической подготовки для поддержания уровня специализированной физической подготовленности занимающихся: подтягивания, отжимания, работа мышц брюшного пресса и спины, развитие гибкости и подвижности суставов, йога и пр.;
- перечень упражнений обязательной технической подготовки не требующий специализированного спортивного оборудования для поддержания стабильности технических навыков и приемов.

Занимающимся среднего и старшего школьного возраста рекомендуется самостоятельную работу отражать в дневниках самоконтроля, которые обязательно проверяются тренером.

В дневнике самоконтроля фиксируются:

- тренировочные нагрузки, в том числе и индивидуальные задания;
- результаты контрольных испытаний и соревнований;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в обязательном порядке осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки с учетом официального календаря соревнований, тренировочных сборов по подготовке к ним.

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют, как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки.

Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

В полиатлоне самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки, составляющих полиатлон. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по полиатлону;
- дополнительное техническое обслуживание спортивного инвентаря;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих полиатлон.

Приём и зачисление занимающихся осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Учреждение самостоятельно определяет и утверждает порядок формирования групп спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта и закрепление за ними лиц, осуществляющих спортивную подготовку (тренерского состава).

С учетом специфики вида спорта полиатлон определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта полиатлон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При формировании групп спортивной подготовки учитывается:

- минимальный возраст для зачисления в группу по избранному виду спорта;
- контрольные приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке и уровень спортивной подготовки (наличие спортивного разряда, звания) поступившего;
- наполняемость групп по избранному виду спорта.

За спортсменами группы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП закрепляются тренеры (в том числе работающие на разных спортивных базах) в количестве:

- а) одного (основного) тренера;
- б) более одного тренера.

Количественный состав группы (спортсменов) на этапах спортивной подготовки (в том числе занимающихся на разных спортивных базах) может формироваться из:

- а) спортсменов, за которыми закреплён один (основной) тренер;
- б) спортсменов, закреплённых за разными тренерами;
- в) спортсменов, зачисленных на этапы по годам спортивной подготовки:
 - этап начальной подготовки (до одного года, свыше одного года);
 - тренировочный этап (этап начальной специализации, углублённой специализации);
 - этапы совершенствования спортивного мастерства (первый, второй, третий).

В соответствии с требованиями ФССП по виду спорта для проведения занятий кроме основного тренера могут привлекаться дополнительно тренер(ы) и (или) специалисты по общефизической и специальной физической подготовке при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием работы таких специалистов в программе спортивной подготовки.

В соответствии с ФССП для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск на соревнованиях различного уровня, тренировочных мероприятиях и показательных выступлениях перспективных спортсменов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования (формирования) групп спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

Основания для отчисления занимающихся (спортсменов).

Занимающиеся (спортсмены) могут быть отчислены из Учреждения за нарушение правил внутреннего распорядка учреждения (регулярные пропуски, нарушение спортивного режима, невыполнение индивидуальных планов, неоднократные нарушения дисциплины, нанесение ущерба имуществу учреждения) по рапорту тренера.

Дополнительными основаниями для отчисления на любом этапе спортивной подготовки могут являться:

- ухудшение состояния здоровья (по медицинскому заключению);
- невозможность освоения минимальных объёмов тренировочных нагрузок избранного вида спорта;
- прекращение занятий по собственному желанию.

Реализация Программы предусматривает достижение следующих основных целей (критерии результативности):

1. на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по видам спорта многоборья;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта полиатлон;

2. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;

3. на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;

4. на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1.4. Организационно-методические особенности многолетней подготовки полиатлонистов.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели- итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных полиатлонистов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных полиатлонистов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Требования к качественному и количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта полиатлон (Приложение № 1) к настоящей ПСП);

- Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта полиатлон (Приложение № 2 к настоящей ПСП);
- Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта полиатлон (Приложение № 3 к настоящей ПСП);
- Особенности организации и проведение тренировочных сборов (Приложение № 4 к настоящей ПСП).

2.1. Режимы тренировочной работы

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства –4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

На всех этапах подготовки к основному тренеру-преподавателю могут привлекаться дополнительно другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие тренировочный процесс, при условии из одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Многолетний целенаправленный тренировочный процесс по избранному виду спорта, от новичка до мастера, осуществляет подготовку спортивного резерва и строится, как единый процесс, ориентирован на самосовершенствование, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня успехов сообразно способностям.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования, и направлены на достижение одной главной цели – высшего спортивного мастерства.

Основными **задачами тренировочного процесса** на этапах многолетней спортивной подготовки являются:

- на этапе начальной подготовки – охват максимально возможного количества занимающихся среди различных групп населения систематическими занятиями физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний; организация досуга средствами спорта; укрепление здоровья и закаливание; компенсация дефицита двигательной активности; всесторонне гармоничное развитие физических способностей; базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации; частные задачи данного этапа: общая и специальная физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений и навыков (в том числе избранного вида спорта); выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта;

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта, привитие навыков гигиены и самоконтроля; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля; воспитание морально-этических и волевых качеств; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта, подготовка спортивного резерва;

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – периоды: начальной специализации до 2-х лет; углублённой специализации свыше 2-х лет– специализация и углублённая тренировка в избранном виде спорта; укрепление здоровья; повышение общей физической подготовленности; совершенствование специальной физической подготовленности; частные задачи данного этапа: овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков; формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; овладение индивидуальными тактическими действиями; выявление задатков и способностей детей; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; общая и специальная психологическая подготовка; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва;

Развитие спорта высших достижений

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта; сохранение здоровья; развитие и дальнейшее совершенствование специальных физических качеств; постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; частные задачи данного этапа: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС); поддержание высокого уровня спортивной мотивации; совершенствование физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва;
- на этапе высшего спортивного мастерства - индивидуальное совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; сохранение здоровья; частные задачи данного этапа: индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств; повышение мощности и остроты соревновательных действий; дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга; достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, дающих право претендовать на включение в резервный и основной состав сборных команд Российской Федерации по виду спорта; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; совершенствование морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва.

2.2. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в Учреждении проводится с целью сохранения здоровья занимающихся (спортсменов), предупреждения спортивного травматизма и включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья занимающихся (спортсменов, спортсменов-инструкторов);
- обеспечение адекватности физических нагрузок, занимающихся (спортсменов, спортсменов-инструкторов) состоянию их здоровья.

Медицинский контроль является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется:

- на этапах начальной подготовки первого и второго годов занятий врачом территориальной поликлиники по месту проживания занимающихся или врачом-педиатром общеобразовательного учреждения;
- начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки - осуществляется врачом-физкультурным диспансером.

Диспансерное обследование занимающихся (спортсменов, спортсменов-инструкторов) учреждения осуществляется медицинским персоналом врачебно-физкультурного диспансера и его отделений независимо от ведомственной подчиненности и формы собственности, имеющих соответствующую лицензию на выполнение работ и услуг по медицинской деятельности в области лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Продолжительность процесса спортивной подготовки определяется настоящей программой, программой деятельности Учреждения, утверждённой Тренерским советом и согласованной управлением по физической культуре и спорту мэрии города Ярославля.

Продолжительность процесса спортивной подготовки установлена:

- на этапе начальной подготовки - до 2 лет;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – весь период с учётом спортивных достижений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - весь период с учётом спортивных достижений, возраст занимающихся на данном этапе не ограничен, если спортсмен продолжает выступать в составе сборной команды Ярославской области или Российской Федерации на всероссийских и международных соревнованиях, включенных в календарные планы спортивно-массовых мероприятий органов управления физической культуры и спорта Ярославской области или Российской Федерации.

Установление максимального возраста занимающихся по программам спортивной подготовки, как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, законодательством не предусматривается.

Минимальный возраст для зачисления по виду спорта полиатлон - 9 лет. Возраст занимающихся (спортсменов) определяется годом рождения на начало года спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, данные которых соответствуют требованиям избранного вида спорта по результатам индивидуального отбора.

Тренировочный этап – этап спортивной специализации комплектуется на конкурсной основе из здоровых спортсменов, проявивших способности к избранному виду спорта, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для избранного вида спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства комплектуется из числа спортсменов, выполнивших (подтвердивших) норматив «Кандидата в мастера спорта», предусмотренный для данного этапа подготовки, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для избранного вида спорта.

Этап высшего спортивного мастерства комплектуется из числа перспективных спортсменов, вошедших в основной (резервный) состав сборных команд Ярославской области или Российской Федерации, показывающих стабильные высокие результаты (на

уровне норматива мастера спорта России) и имеющие звание «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса».

При формировании этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства списки спортсменов утверждаются Уполномоченным органом.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортивной подготовки (результатов промежуточной аттестации спортсменов), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Результатом промежуточной аттестации спортсменов является комплекс контрольных упражнений (тестов). Результаты тестирования отражаются в журнале учета спортивной подготовки (зачет (не зачет или выполнил (не выполнил)).

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, досрочно в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап осуществляется при условии выполнения требований ФССП по виду спорта и сдаче установленных контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, соответствующих этапу спортивной подготовки.

В отдельных случаях занимающиеся, не прошедшие последовательно этапы спортивной подготовки и не отвечающие требованиям установленного возраста, могут быть зачислены в тренировочные группы и в группы совершенствования спортивного мастерства при выполнении ими условий, предусмотренных настоящей Программой для перевода по годам спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования по объективным причинам (болезнь, травма, смена весовой категории, дисциплины, изменение состава команды, пары, группы, отсутствие утвержденных требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации (ЕВСК) и др.), может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Занятия в группах начальной подготовки первого года засчитываются, как полный год занятий, не зависимо от даты зачисления в группу, при условии сдачи занимающимися контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта полиатлон учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Показателями освоения, занимающимися Программы, являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта.
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности занимающихся.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, режим тренировочной работы в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта полиатлон приведены в таблице:

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)
Спортивно-оздоровительный	весь период	10	10	30	6
Начальной подготовки	до одного года	10	10	25	6
	свыше одного года		10	20	8
Тренировочный (этап спортивной специализации)	до двух лет (начальной специализации)	12	8	14	12
	свыше двух лет (углубленной специализации)		8	12	18
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	15	2	10	24
Высшего спортивного мастерства	весь период	16	1	8	32

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта полиатлон приведены в таблице:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	7	12	14
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	364	624	728

2.3. Предельные тренировочные нагрузки.

При проведении занятий с занимающимися разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, а их количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе, с учетом соблюдения правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий и единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

2.4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре учреждения и иным условиям:

- наличие плавательного бассейна 25 м или 50 м;
- наличие стрелкового тира;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Необходимое оборудование. Требования к технической безопасности.

- Граната от 250 г. до 750 г. - 20 шт.
- Мяч массой 150 г. - 20 шт.
- Станок стартовый - 10 шт.
- Колодки стартовые - 10 пар

- Стойки финишные переносные - 2 п.
- Флажки - 2 п.
- Лента финишная - 400 м Зрительная труба - 5 шт.
- Винтовка пневматическая Мишени разные - 1000 шт.
- Малокалиберная - 10 шт. Пульки - 30000 шт.
- Шомпол для пневматической винтовки Нагрудные номера - 50 комп.
- Осветительная аппаратура - 3 комп.
- Секундомер - 5шт.
- Винтовки - 10 шт.
- Рулетка - 3 шт.
- Плавательные доски - 50 шт.
- Поплавков для ног - 50 шт.
- Гимнастическая стенка – 10 пролетов.
- Набивные мячи – 10 шт.
- Гимнастические, скамейки – 8 шт.
- Скакалки длинные – 50 шт.
- Гантели – 10 шт. Гири – 10 шт.
- Штанга – 2 шт. Тренажёры
- Плавательные костюмы Форма для бега
- Очки для плавания Беговые кроссовки

Требования к технике безопасности при занятиях.

1. Общие требования безопасности.

К занятиям полиатлоном допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы:

- травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.
- травмы, полученные при метании спортивного снаряда без тщательной разминки;
- травмы при выполнении стрельбы из неисправного оружия, при неправильном обращении баллоном при зарядании пневматического оружия сжатым воздухом, при неправильном зарядании оружия;
- травмы или переохлаждение в плавательном бассейне.

Спортивный зал, плавательный бассейн, стрелковый тир, стадион, должен быть обеспечен средствами пожаротушения и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом соревнований.

- Тренеру необходимо прийти заранее до начала занятия за 10-15 минут по расписанию.
- Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера и занимающихся.
- Провести разминку.
- Тренеру проверить исправность спортивного инвентаря, оружия, исправность спортивной одежды, обуви, температуры воды.
- Тренер приходит к месту занятий первым и уходит последним, убедившись, что все занимающиеся покинули велодром, плавательный бассейн, стадион.

3. Требования безопасности во время занятий.

- Не выполнять стрельбу, плавание, бег по спортивной дорожке, метание без тренера или его помощника.

При выполнении стрельбы проверить исправность оружия, стрельбу выполнять только по приказу тренера, не направлять оружие в сторону людей, животных.

- Во время метания спортивного снаряда убедиться в отсутствии людей, животных в местах приземления гранаты.
- В плавательном бассейне в ванну заходить только по лестницам или со стороны стартовых тумбочек.
- При выполнении беговых, плавательных упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Нельзя допускать переход одной из групп в тире, на стадионе, в бассейне, в момент продолжения в них занятий другой группой.
- На всех занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание занимающихся. Необходимо категорически запретить самостоятельно и бесконтрольно выполнять тренировки в стрелковом тире, плавательном бассейне, на стадионе.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При появлении во время занятий боли в мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- При возникновении пожара в тренажерном зале, стрелкового тира, плавательном бассейне немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся, сообщить о пожаре в ближайшую дежурную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- При получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Проверить исправность спортивного оборудования.
- Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку (И.В. Мазуров, А.А. Красников, 1982).

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов, указывают В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский (1985). В рекомендациях В. Кулакова, В. Никитушкина (1989) говорится о постепенном, последовательном подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования

составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

2.6. Структура годового цикла.

Годичный цикл подготовки спортсмена является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарного плана спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

В свою очередь, годичный цикл тренировочного процесса имеет следующую структуру:

- микроцикл – минимальный тренировочный цикл, с минимальной продолжительностью от 3-х дней. В практике планирования тренировочного процесса встречается от 4 до 9 различных типов микроциклов (втягивающие, базовые или общеподготовительные, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные, ударные)
- мезоцикл – средний тренировочный цикл, включающий относительно законченный ряд микроциклов (суммарной деятельностью, например, около месяца)
- макроцикл – большой тренировочный цикл (полугодовой, годичный)

Внешними признаками мезоцикла являются:

1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (определенных - в единой последовательности, различных – чередованием)

2) смена одной направленности микроциклов другими, характеризует и смену мезоцикла

3) заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить определенное число мезоциклов:

- втягивающие – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы (обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности организма) – применяются в начале сезона, после болезни или травмы;
- базовые – планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности, планируется большая по объему и интенсивности тренировочная работа, большие нагрузки – основа подготовительного периода (в соревновательном периоде включаются с целью восстановления физических качеств и навыков);
- контрольно-подготовительные – широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки – используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде между стартами;
- предсоревновательные (подводящие) – окончательное становление спортивной формы, устранение недостатков всех видов подготовки, особое место – целенаправленная психическая и тактическая подготовка;
- соревновательные – планируются согласно календаря спортивных мероприятий, квалификации и уровня подготовленности спортсмена (обычно бывает несколько соревновательных мезоциклов в течении года);
- восстановительный – основа переходного периода, организуется после серии стартов, в особых случаях включает упражнения по исправлению технических недостатков, улучшения физических способностей.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые

объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска, занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим требованиям.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ;
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни и здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях, используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки.

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими и психологическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя, врача и психолога за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения информации различны, и сопоставление данных полученных этими специалистами вкуче с биохимическим контролем, дает полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения в него определенных изменений.

Такой совокупный контроль называется – врачебно-педагогическим, и является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Педагогический контроль осуществляется силами тренера-преподавателя с использованием следующих методов:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседа);
- тестирование предполагает использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятия мышечной. Суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, ЧСС, АД.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может быть самоконтроль спортсмена – система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической (ведение дневника).

Врачебный контроль.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсмена, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание ТС и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией вовремя ТС;

- наблюдение и контроль за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль должен осуществляться:

- на начальном этапе многолетней подготовки юных спортсменов медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Начиная заниматься полиатомом, дети приносят справки о состоянии здоровья и разрешение врача.
- углубленное медицинское обследование (УМО) - в начале и конце учебного года. Оцениваются состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По показаниям УМО вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки – уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.
- этапное комплексное обследование (ЭКО) – основная форма, используемая для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки. Этапные обследования 3-4 раза в годичном тренировочном цикле вовремя и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности (ЧСС, АД, ортоклинопробы, ЭКГ, тремография и т.д.).
- текущее обследование (ТО) – проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена эффективности применяемых средств восстановления.

В группах спортивного совершенствования наряду с контролем состояния здоровья, уровня функциональной подготовленности спортсмена врачу необходимо вести санитарно-просветительскую работу.

Спортсмен должен знать:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- о заболеваниях, связанных с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактики этих заболеваний;
- о типовых травмах, причинах возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием.

Данные врачебно-педагогического контроля, а также самоконтроля дают основания утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать выводы о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебно-педагогический контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований (медицинское, психологическое, биохимическое, педагогические наблюдения) помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов. Дает возможность проследить, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объем, интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

3.4. Принципы спортивной тренировки.

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировочных занятий.

1. Техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

Важнейшая задача спортсмена – под руководством тренера овладеть безупречно выполняемой техникой отдельно взятых соревновательных видов спорта. Общий результат выступления полиатлетиста на соревнованиях зависит от слаженности действий всех частей тела в условно разделенном цикле движения. В многолетней подготовке спортсмена высокого класса основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники в сочетании с повышением тактического мастерства.

2. Увеличение объемов и интенсивности на разных возрастных этапах подготовки.

На различных возрастных этапах подготовки по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психологической подготовке спортсменов. Усложнение упражнений, повышение интенсивности и увеличение объемов должны проходить при постоянном педагогическом и врачебном контроле за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания объемов, интенсивности, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня.

3. Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

Владение техникой передвижения на лыжах, в беге и т.д. и повышение стабильности выступления в соревнованиях зависят от уровня функциональной подготовленности спортсмена, развития двигательных и психологических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

4. Создание резервных функциональных возможностей.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий, должно подготовить спортсмена к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Это особенно важно для ГСС и групп ВСМ.

5. Индивидуализация действий и тактических решений в условиях тренировок и соревнований.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со спортсменами в ГСС и ВСМ, а в отдельных случаях ко даренным спортсменам и на более ранних этапах.

6. Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

7. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психологическую сферы занимающихся, их взаимное влияние, которое может быть и положительным, и отрицательным. Это видно на примере. Если в разминке выполнять ОФП с повышенными физическими нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе перед основной частью. Все это снижает эффект тренировочного занятия. Учет перечисленных принципов построения тренировки при планировании учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более взвешенно подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства спортсменов.

3.4.1 Методика обучения техники и пути ее совершенствования.

В годичном макроцикле тренировочный процесс имеет три периода:

- подготовительный,
- соревновательный,
- переходный.

Характер спортивной тренировки имеет общие черты как в подготовительном, соревновательном так и в переходном периоде. В ходе тренировочного процесса должно соблюдаться постепенное увеличение тренировочных нагрузок до максимума. Это объясняется тем, что организм спортсмена адаптируется к постоянной дозе тренировочного воздействия и, как следствие, физические возможности занимающихся не повышаются. Если же нагрузка систематически растет, организм вновь и вновь приспосабливается к изменениям, и в результате повышается уровень подготовленности. При этом под повышением нагрузок понимается увеличение, как объема, так и интенсивности. Волнообразность нагрузок достигается чередованием нагрузки и отдыха спортсмена. Количество основных занятий в недельном микроцикле колеблется от 3 до 10 в зависимости от квалификации спортсмена, этапа подготовки. Первый этап подготовительного периода содержит, в основном, занятия ОФП и начальные неинтенсивные занятия по лыжным гонкам, стрельбе и силовой гимнастике. Рост нагрузок в этом периоде осуществляется, главным образом, за счет объема, а не за счет интенсивности. На втором этапе подготовительного периода снижается нагрузка ОФП и возрастает специальная работа по видам с обязательными контрольными мероприятиями:

тестированию, контрольным измерениям, соревнованиям и т.д. при этом надо соблюдать все условия и особенности будущих основных соревнований. Переход от увеличения объема к его снижению и наращиванию интенсивности происходит постепенно, а показателем такого перехода является улучшение спортивного результата.

Следующим периодом макроцикла является соревновательный период, который длится 3-4 месяца. Приобретенную в первом периоде спортивную форму в соревновательном периоде необходимо сохранить и усовершенствовать.

Соревнования позволяют отточить мастерство спортсмена и развить его физические и духовные силы. Между ОФП и СФП в соревновательном периоде наблюдается такое же соотношение, как и на втором этапе подготовительного периода, т. е. объем ОФП сокращается, а СФП - увеличивается, объем нагрузки уменьшается, а интенсивность возрастает.

Переходный период макроцикла включает годовой цикл тренировочного процесса и связывает его с последующим годовым циклом. Особенность этого периода - в некоторой двойственности, с одной стороны, завершаются восстановительные процессы после напряженного соревновательного периода, с другой стороны, спортсмен должен поддерживать достигнутую степень тренированности. Основным средством, решающим эту двойственную задачу, является активный отдых. Общий объем нагрузок уменьшается, уменьшается также и интенсивность. При планировании тренировочного процесса по полиатлону необходимо учитывать особенности этого вида спорта: рост результатов зависит от сбалансированного распределения нагрузок во всех дисциплинах многоборья и

от учета фактора переноса тренировочного эффекта содной дисциплины полиатлона на другую.

3.4.2 Силовая гимнастика.

В зимнем полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для мужчин – подтягивание на высокой перекладине, для женщин – отжимание в упоре лёжа в течении 4 минут. Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса.

Основным методом развития силовой выносливости является повторный метод с непределными по весу отягощениями. Как известно, упражнения на преодоление собственного веса (подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), а также работа с эспандером или резиновым жгутом представляют собой упражнения на развитие силовой выносливости. Выбор средств развития силовой выносливости довольно разнообразен (с отягощением, соблегчением, с замедленным и ускоренным выполнением, от брусьев, скамейки, вводе, с амортизаторами и т.д.). Так при использовании упражнений с отягощениями СФП должна проводиться в двух взаимосвязанных направлениях. Одно из них ориентируется на повышение абсолютной величины максимальной силы, другое – на развитие способности к многократному повторению меньших по величине усилий.

Упражнения с отягощением выполняются интервальным методом. Интервальный метод работы с отягощением является эффективным способом «антигликолитической» тренировки. Он способствует повышению мощности анаэробного алактатного механизма энергообеспечения, совершенствованию энерго-транспортной функции КрФ, активизации аэробного источника ресинтеза АТФ и снижению доли гликолиза при циклическом режиме работы. Здесь можно рекомендовать следующие основные варианты:

- Кратковременная работа (10 сек) предельной интенсивности с различными интервалами отдыха (10, 30, 60 сек), количество повторений в серии от 5-6 до 10-12 раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин. Начинать работу следует с 5-6 повторений и 60 сек. интервалом отдыха. Затем сокращать интервал отдыха до 30 и 10 с и увеличивать количество повторений.
- Работа 20-30 сек субмаксимальной интенсивности с различными интервалами отдыха (10, 30 и 60 сек), количество повторений в серии от 5-6 до 20 раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 мин. начинать работу нужно с 5-6 повторений с 60 сек интервалами, затем сокращать интервал до 30 сек и увеличивать количество повторений до 10.

Первый вариант в основном способствует развитию мощности, второй – ёмкости анаэробного алактатного источника энергообеспечения при умеренном привлечении гликолитического механизма энергообразования. Вместе с тем оба варианта эффективно воздействуют на повышение мощности и ёмкости аэробной производительности организма, скорости развертывания аэробной функции и её роли в восстановительных процессах вовремя и после работы. В ходе тренировок в обоих вариантах необходимо постепенно повышать интенсивность работы двумя способами – увеличением веса отягощения, сохраняя темп движений, или повышением темпа движений при том же отягощении.

Главная методическая проблема интервального режима связывается с выбором веса отягощения. Опыт показывает, что вес отягощения в таких случаях очень индивидуален. Его величина зависит от уровня подготовленности спортсмена, объёма мышечных групп, вовлекаемых в работу, текущего состояния спортсмена, характера и объёма предыдущей нагрузки, температуры окружающей среды и других факторов. Существенное значение среди них имеет возможность расслабить мышцы или хотя бы уменьшить нагрузку на них между активной работой. Интервальный метод развития локальной мышечной выносливости с использованием отягощения, являясь частью системы СФП, должен занимать в ней одно из ведущих мест в подготовке спортсмена по силовой гимнастике в частности и в полиатлоне вообще. При рациональном использовании интервальный метод работы с отягощением позволит достичь высокого уровня специфической выносливости при значительном сокращении изнурительной общей работы, а главное - хорошо

подготовить спортсмена к последующей интенсивной скоростной тренировке, требующей выносливости. По мере повышения уровня максимальной силы следует увеличивать вес отягощения в повторной работе таким образом, чтобы развиваемое при этом усилие было выше на 10-15% по сравнению с соревновательными условиями. Методы тренировки, относящиеся к первому и второму направлениям, не следует использовать в одном занятии, их надо чередовать через занятие. Хорошие результаты дает также чередование их через неделю и две недели. Вначале основное внимание уделяется методам первого направления (развитие максимальной силы) затем методам второго направления (развитие силовой выносливости). Соотношение между ними вначале – 3:1, затем (по мере повышения максимальной силы) – 1:3. В подготовительном периоде (июнь, июль) до 80% упражнений дается на увеличение максимальной силы мышц. Это достигается повторным, интервальным и повторно-серийным методами, а также, широко применяется метод ОФП.

Во второй половине подготовительного периода (август, сентябрь) происходит плавный переход с преимущественной направленностью на приобретение силовой выносливости. Помимо средств ОФП в тренировочный процесс включаются упражнения соревновательного характера с различным диапазоном отдыха (7 подходов по 18 подтягиваний через 5-6 мин., 5 x 25 через 10 мин., 4 x 30 x 10 мин. у мужчин и 7 x 35 отжиманий через 5-6 мин., 5 x 45 x 10 мин., 4 x 70 x 10 мин. у женщин и т.п.).

В предсоревновательном периоде (октябрь, ноябрь) нагрузка в силовой гимнастике снижается на 20-30% из-за большого объема работы на лыжах. Количество тренировочных дней доводится до трёх – четырёх в неделю.

Соревновательный период условно делится на два этапа: этап предварительного подведения к соревнованиям и этап поддержания высокой спортивной формы. Первый этап характеризуется развитием статической и динамической выносливости, повышением функциональных возможностей организма, участием в предварительных стартах, подведением спортсмена к участию в отборочных и основных стартах и выходом на пик спортивной формы.

Второй этап характеризуется поддержанием высокой спортивной формы посредством участия в соревнованиях.

На переходном этапе значительно снижается количество тренировочных занятий (до двух – трёх в неделю), давая спортсмену возможность полного физического и психологического восстановления. Для этого используют активный отдых, спортивные игры и т.д. Уменьшается интенсивность и общий объём физических нагрузок, проводится углублённая диспансеризация. Ставится задача сохранения спортивной формы на таком уровне, который позволил бы начать новый цикл тренировок более подготовленным. Длительность этого периода полтора-два месяца.

Примерный план тренировочных занятий для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.

Для мужчин:

- на перекладине с грузом 5-7 кг. 3-4 подхода по 6-8 раз с паузой отдыха 2-3 мин., затем без груза 4-5 подходов по 8-9 раз через 30-40 сек. Повторить 2-3 серии с паузой отдыха между сериями 8-10 минут.
- для двуглавых мышц: со штангой в наклоне вперёд подъём к груди 10-12 раз, отдых 2-3 минуты, повторить 3-4 раза; стоя, подъём к груди 10-15 раз с паузой 2-3 минуты, кол-во подходов 3-4 с отдыхом 6-8 минут; лежа на спине подъём гантелей из-за головы 10-12 раз. Повторить 2-3 серии с паузой отдыха 6-8 минут.
- на перекладине: в висе амортизатор одним концом прикреплён к поясу, другим к полу или к грузу. Выполнять подтягивания 6-8 раз, 5-6 подходов через 1,5-2 минуты, 3-4 серии с интервалом отдыха 7-8 минут. То же самое упражнение выполняется, но вместо амортизатора используется груз на веревке. При подтягивании вверх груз должен отрываться от пола, когда спортсмен подтянулся до половины полного диапазона движения вверх. Величина груза подбирается с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (до 10-15% веса).

тела). Для начинающих и новичков (при слабом физическом развитии) рекомендуется проводить занятия по силовой подготовке на перекладине в облегченном варианте (веревка или трос пропущенная через блоки и закрепленная одним концом на поясе, а другим соединенная с грузом; с амортизаторами, прикрепленными к грифу перекладины и к поясу спортсмена).

Для женщин:

- лёжа на спине подъем штанги весом 15-25кг 6-8 раз, кол-во подходов 3-4, период отдыха 1 между подходами 3-4 минуты, выполнить 3-4 серии с интервалом отдыха между сериями в 6-8 минут.
- и.п. в упоре лёжа: быстрые отжимания с выпрыгиванием на опорные тумбочки высотой от 5 до 15 см. в зависимости от подготовленности спортсменки, за подход 8-16 раз, 3-4 подхода с периодом отдыха 3-4 мин.; - и.п. в упоре лёжа: толчки руками с хлопками в упоре, кол-во повторений от 10 до 18 раз за подход, с паузой отдыха 2-3 мин. между подходами, 3-4 подхода за тренировку. Величина дозировки во всех случаях определяется индивидуально, с учетом подготовленности спортсменки. Отдых между сериями рекомендуется заполнять упражнениями на расслабление и лёгкими пробежками.

У мужчин и у женщин средства СФП идентичны, но количество отжиманий за один подход у женщин удваивается. Тренер всегда должен учитывать (ощущать) силу тренирующего воздействия задаваемых им средств специализированной силовой подготовки. Они – эти средства – должны нести себе развивающий потенциал по отношению к текущему состоянию организма спортсмена. Если их потенциал ниже этого уровня – они бесполезны, если выше – опасны. Правильное определение силы тренирующего воздействия, объективно необходимого спортсмену, вопрос профессионального престижа тренера. И наконец, напомним, что при силовой работе не следует забывать об упражнениях на гибкость. Такие упражнения следует выполнять не в конце занятия, а чередовать их с силовыми упражнениями.

3.4.3 Лыжные гонки.

Двигательная деятельность лыжника связана с цикличностью движений: спортсмен выполняет однотипные движения за одинаковое время, что требует наличия стабильного навыка, высокой техники и точной воспроизводимости всех элементов цикла. Для лыжников весьма характерна общая и специальная силовая выносливость – способность противостоять утомлению при выполнении продолжительной нагрузки с проявлением значительных усилий. Кроме того, большое значение имеет формирование техники гонок – оптимально организованных действий, позволяющих показывать высокие спортивные результаты. Основными методами тренировки лыжника являются: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, контрольный, игровой и соревновательный.

Равномерный метод применяется в режиме работы с умеренной и постоянной интенсивностью. Он характеризуется тем, что довольно продолжительное время (от 1 часа и более) спортсмен передвигается с постоянной скоростью, не достигающей соревновательной. Поскольку равномерный метод соответствует монотонной работе, организм спортсмена быстро привыкает к ней, в связи с чем снижается тренировочный эффект.

Переменный метод тренировки характеризуется длительной работой сменной интенсивности. В частности, это выражается в работе на разных скоростях: прохождение отдельных участков трассы с нарастающей или убывающей скоростью, т.е. с ускорением. Широко изменяется интенсивность: от самой низкой до соревновательной. Общий объём работы переменным методом ниже, чем равномерным. Переменный метод позволяет расширить диапазон возможностей спортсмена, повысить его координационные способности, а также предельно развить быстроту, специальную силу и выносливость. Таким образом, на спортсмена воздействует постоянно меняющаяся нагрузка: она позволяет ему адаптироваться к различной работе и освоить более интенсивные виды работ. Переменный метод избавляет спортсмена от монотонности, позволяет включить

втренировочный процесс прохождения отрезков трассы в различном режиме работы, вплоть до соревновательной, что усиливает направленность тренировочных воздействий.

Повторный метод тренировки характеризуется систематическим чередованием нагрузки и отдыха. Нагрузка представляет собой прохождение определённого участка трассы с определённой скоростью. Выполнение нагрузки осуществляется с около соревновательной или равной ей интенсивностью.

Периоды отдыха предполагают практически полное восстановление ЧСС до 110-130 уд/мин. По окончании работы повторным методом у спортсмена наблюдается улучшение результата и времени восстановления. Эффективным средством развития локальной мышечной выносливости является бег в гору. Короткие отрезки (40-60м) способствуют повышению МАМ, мощность дыхательных мышц взрывной силы работающих мышц, средние (150-300м) отрезки относительно равной степени повышают алактатную и лактатную мощность, хотя малоспособствуют повышению максимальных аэробных способностей, длинные (свыше 400м) отрезки обеспечивают поддержание высокой аэробной способности экономичную деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Задачи, решаемые во время тренировки повторным методом, носят разнообразный характер, а именно: развитие скоростных возможностей, скоростной выносливости, психологической устойчивости, развитие технической и тактической подготовки и т. д. Если равномерный и переменный методы воздействуют главным образом на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, то скоростная тренировка на участках трассы совершенствует мышечный обмен. Мышцы при этом работают в анаэробном режиме. Как правило, повторным методом завершается скоростная подготовка спортсмена.

Интервальный метод тренировки представляет собой разновидность прерывистой нагрузки. Повторное выполнение нагрузки строго регламентируется, также, как и время отдыха. Такая работа выполняется сериями по 6-15 раз при постоянном интервале отдыха между ними. Интервальная тренировка является тренировкой как сердечно – сосудистой так же и мышечной системы. Во время такой работы потребление кислорода возрастает, а ЧСС снижается (на относительно коротких отрезках). Чтобы обеспечить организм кислородом, сердце должно чаще сокращаться, в силу чего возрастает его ударный объём – это ведёт к увеличению поперечника мышцы сердца. Такое воздействие на сердце возможно, если скорость на участке не превышает соревновательную и ЧСС составляет 170-180 уд/мин, поэтому интервальная тренировка требует точного выбора скорости передвижения. Этим методом следует работать недолго, так как за короткий срок в мышцах накапливается большое количество молочной кислоты падает скорость и снижается эффективность дальнейшей работы. Часто интервальный метод применяют в двух разновидностях: экстенсивной и интенсивной. При экстенсивной разновидности тренировки, спортсмен работает с умеренной скоростью, а при интенсивной – с большей. Экстенсивная развивает дыхательную систему и увеличивает капилляризацию мышц, а интенсивная направлена, собственно, на тренировку сердечной мышцы.

Интервальный метод даёт хорошие результаты в прыжковых упражнениях сотягощениями. Он способствует повышению мощности анаэробного алактатного механизма энергообеспечения. Для повышения мощности мышц используются короткие прыжки, выполняемые с субмаксимальной мощностью: десятикратный прыжок с чередованием ног (2 на левой, 2 на правой); восьмикратный с ноги на ногу; шестикратный прыжок на одной (правой, левой) ноге. В серии каждый из этих прыжков повторяется 4-8 раз с произвольным интервалом отдыха. Выполняется 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин. В другом варианте, направленном преимущественно на развитие ёмкости анаэробного алактатного механизма энергообеспечения, выполняются любые по форме движений прыжковые упражнения умеренной интенсивности продолжительностью 20-30 сек. В серии 6 повторений с отдыхом 1 минута. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 минут.

В предсоревновательном и начале соревновательного периода, когда необходимо подготовить организм спортсмена к прохождению дистанции с максимально возможной

скоростью, используется приём постепенногоувеличения отрезка дистанции, преодолеваемого с нормированной скоростью. Он заключается в прохождении части соревновательной дистанции со скоростьюсоответствующей планируемому результату. Задача тренировки заключается в постепенном увеличении дистанции, преодолеваемой с заданной скоростью всубмаксимальном режиме, а интервал отдыха сокращается.

Предварительно спортсмен преодолевает соревновательную дистанцию ссоревновательной скоростью, но с соблюдением на всём протяжении правильнойтехники и постоянной скорости, особенно на финишном отрезке, затемсоставляется график прохождения каждого отрезка.

Пример: время прохождения дистанции 10км – 30.00, 1.2км – 6.00, 2.4км – 12.00, 3.6км – 18.00, 4.8км – 24.00, 5.10км – 30.00.

Смысл тренировки заключается в том, что длина первого отрезкапостепенно увеличивается, приближаясь к соревновательной, а интервал отдыхасокращается. Вначале пробегают 6 раз по 2км с произвольной паузой отдыха,затем пауза отдыха постепенно сокращается до 2-3 минут. Затем длина первогоотрезка увеличивается и используется комбинация 4км + (4 x 2км). С увеличениемдлины первого отрезка скорость несколько снижается, приближаясь ксоревновательному графику, отдых вначале регламентируется самочувствием,затем сокращается. Далее: 6км + (3 x 2км), 8км + (2 x 2км), 10км + 2км. Наряду сэффективным решением задач СФП такой приём способствует выработкесогласования скорости и техники движений и успешно решает проблемуорганической связи специальной физической и технической подготовкиспортсмена, обеспечивает высокую степень функциональной и психическойготовности, способствует развитию чувства времени, повышает тактическуюподготовленность гонщика. Применять её следует с квалифицированнымиспортсменами. В период, когда должна преимущественно решаться задачаинтенсивной скоростной подготовки с выходом на сверхпредельные скоростныерубежи, а сама скоростная работа становится средством СФП, все остальныенагрузки должны быть сведены к минимуму. Скоростная работа должнапроводиться не более двух раз в неделю. Всё остальное тренировочное времяследует посвящать восстановлению организма и подготовке его к следующейпорции высокоскоростной тренировки.

Не следует бояться высоких скоростей на предсоревновательном этапе, если они подготовлены всем предшествующим содержанием и ходом тренировочногопроцесса и, если предусматривается грамотное восстановление организма илокомоторного аппарата. Нельзя также забывать, что интенсивная скоростная работа способствуетвхождению атлета в спортивную форму. Поэтому при организации тренировки вгодовичном цикле необходимо предусматривать оптимальное соотношение вовремени концентрированных объёмов нагрузок СФП, этапов преимущественноскоростной работы и сроков главных соревновательных стартов.

В заключение необходимо подчеркнуть, что скоростная работа может статьэффективным средством СФП только в том случае, если спортсмен готов к ней.

Иными словами, для того чтобы скоростная работа вызвала прогрессивныесдвиги в организме, она должна быть предельно высокой, но не настолько, чтобыприводить к астеническим реакциям организма и нарушать рациональнуюструктуру движений.

Круговая тренировка представляет собой последовательное выполнениеряда физических упражнений. Она проводится на нескольких фиксированныхплощадках, с которых спортсмен начинает выполнять лыжный ход вопределённом режиме. Круговой метод позволяет осуществлять тренировкугруппы спортсменов одновременно, так как предусматривает многократноепрохождение определённого отрезка трассы во время тренировки.

Контрольный метод представляет собой контролируемое прохождениеивсей или части трассы. Условия контроля должны быть максимально приближенык соревновательным. Этот метод позволяет проверить планируемое прохождениеитрассы и оптимальное распределение сил спортсменом.

Соревновательный метод предполагает присутствие соревновательного элемента в деятельности гонщика, а в остальном совпадает с контрольным методом.

3.4.4. Пулевая стрельба.

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостный и расчлененный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части объединяются в целостное сложное действие.

Для совершенствования двигательных качеств используются – повторный и переменный методы. Если упражнения многократно выполняются в равномерном режиме с интервалами для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – повторно-интервальный метод. В таком виде как пулевая стрельба спортсмены должны совершенствоваться не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами само регуляции и самовнушения.

1. Разучивание сложного движения по элементам.

Действие по выполнению (допустим) цикла движения проще разучивать по элементам, расчленив его на простые (фазы), нужно определить последовательность их в «цепочке» выполнения, а затем перейти к разучиванию, освоению и закреплению в прочный навык этих отдельных элементов. Каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок, используя принцип «от простого к сложному». Многократное повторение, при постоянном контроле со стороны тренера, позволяет закрепить движение в привычный навык.

Разучив и закрепив первый элемент (1 фаза) можно переходить к разучиванию и закреплению последующих фаз движения, постепенно объединяя их в единое целое.

Обучение с применением этой методики требует от спортсмена больше внимания, терпения и времени, но обеспечивает овладения техникой, помогает избежать появления ошибок. В период овладения более простыми движениями (фазами) недопустимы поспешность, небрежность, так как они могут привести и приводят к появлению ошибок и их закреплению. Такие ошибки не только тормозят рост спортивного мастерства, но в дальнейшем нередко приводят к неудачам на соревнованиях.

Необходимо предупреждать появление ошибок, так как искоренять их очень сложно, а при значительном волнении они вновь могут появиться.

2. Повторение действий (в силовой гимнастике, пулевой стрельбе)

В стрельбе и силовой гимнастике упражнение состоит из одинаковых в своей последовательности действий – выстрелов (подъемов) повторяющихся определенное количество раз. Поэтому в этих видах метод повторных действий является основным при освоении и совершенствовании техники.

3. Использование (при начальном обучении) упрощенного выполнения действия, движения.

Почти все новички в пулевой стрельбе выполняют нажим на спусковой крючок резко ускоряющим движением, сбивающим наводку оружия – «дергание». Находясь на более короткой дистанции, начинающий стрелок воспринимает колебание оружия иначе: не таким значительным, как на полной дистанции, так как мушка не выходит из-под мишени. Стрелку легче психологически удерживать оружие, на мишени прицеливаясь и плавно наращивая усилие на спусковой крючок, не дергая выполнить выстрел. Использование этого методического приема позволяет свести к минимуму возникновение ошибок, тормозящий спортивный рост спортсменов.

Эти и другие методические приемы упрощенного выполнения действия достаточно хорошо стимулируют юных спортсменов на занятия.

4. Выполнение выстрела в «районе колебаний».

То, что принято называть устойчивостью при стрельбе стоя, не является абсолютной неподвижностью оружия при выполнении выстрела. За

устойчивость принимаются те колебания, которые не настораживают, не страшат, позволяют сделать точное попадание. У каждого спортсмена колебания свои по величине, привычные, позволяющие достаточно уверенно выполнять упражнение. Если очертить площадь, по которой движется мушка при прицеливании, то получится площадь, определяющая «район колебаний». Он разный у стрелков разной подготовленности. Он неодинаков у одного стрелка в разные дни, и даже часы тренировочного занятия. Задача тренера – убедить стрелков, что выстрел в «районе колебаний» предпочтительнее, чем «подлавливание». Результат серии выстрелов, выполненных в «районе колебаний», обычно выше, чем при «подлавлывании», когда один или два плохих выстрела («отрыва») перечеркивают итог всей работы.

Ученики должны понять, а задача тренера убедить их, и поверить в то, что со временем при серьезном и вдумчивом отношении к тренировкам «район колебаний» станет настолько небольшим, что устойчивость оружия будет восприниматься как полная неподвижность. А до того времени как появится такая устойчивость, правильным, хорошим выстрелом следует считать такой, при котором мушка в момент выстрела не вышла из «района колебаний»: «почти в центре; чуть правее; чуть левее; чуть ниже». Выполнение выстрела в «районе колебаний» должно быть разучено и освоено уже при начальном обучении, и сочетаться с выполнением выстрела на укороченной дистанции.

5. Выполнение выстрела по мишени «белый лист».

Многие новички, ожидая выстрел и стремясь попасть в центр мишени «дергают» спусковой крючок. Чтобы избежать этих ошибок методически более правильно будет произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа. Это поможет начинающему стрелку избежать излишней напряженности из-за боязни не попасть в цель. Спортсмены должны следовать указанию: «выполняя выстрелы не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок». Если мишень «белый лист» будет достаточно велика и без каких-либо ориентиров, то можно надеяться, что спортсмены не совершат действий, которые называются «дерганье, подлавливание». Появившаяся вскоре относительная устойчивость и достаточная «кучность» дадут право на выполнение выстрелов по мишени №8. Наибольший эффект при освоении техники выстрелов приносит сочетание методик выполнения выстрела по мишени «белый лист» с выполнением выстрела на укороченной дистанции. Периодический возврат к мишени «белый лист» дает положительный эффект не только в группах НП, но и УТГ, ГСС и даже ВСМ.

6. Выполнение выстрела без патрона.

Методический прием, общепризнанный и широко применяемый при обучении технике выполнения выстрела и дальнейшем ее совершенствовании. Если на учебно-тренировочных занятиях применяется этот методический прием, то приходит навык выполнения выстрела в «районе колебаний», не ожидая не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» после выстрела. Работа без патрона приносит большую пользу лишь при очень старательном, чистом, без ошибок выполнении всех элементов техники выстрела.

7. Чередование выстрела без патрона и с патроном.

Будучи очень полезной, работа без патрона по своему характеру однообразна, монотонна, а потому мало привлекательная и утомительная. Если чередовать выстрелы без патрона с выстрелами с пулькой, в разных сочетаниях по количеству, то можно значительно смягчить влияние всех негативных сторон, сделать тренировочное занятие более интересным и полезным. А если тренер доказательно раскрыл смысл такой работы, ее пользу, то ученики будут выполнять задания с пониманием и удовольствием.

8. Выполнение выстрела без ограничения времени.

Спортсмен должен овладеть техникой выполнения выстрела в совершенстве, чтобы делать выстрел уверенно, без суетливости из-за боязни не уложиться вовремя. Он не должен испытывать затруднений из-за нехватки времени, торопиться и допускать технические ошибки. Необходимо на начальном этапе обучения и в дальнейшем при освоении техники упражнения выполнять выстрелы медленно без ограничения времени,

безбоязни опоздать, не успеть. Нечеткие движения и действия влекут за собой появление ошибок, на исправление которых уйдут силы и время, спортивный рост замедлится. Необходимо, контролируя чистоту выполнения каждого выстрела, многократно точно выполняя его, довести выполнение выстрела, до автоматизма. Быстрота будет результатом большого количества тренировочной работы, время на выполнение выстрела постепенно придет в соответствие с требованиями правил соревнований. Скорость выполнения всех элементов выстрела уже не будет отрицательно влиять на их точность, качество.

Каждый из методических приемов в пулевой стрельбе применяется в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного тренировочного занятия. Следует очень широко применять данные методы и приемы: при начальном обучении стрельбе и на всех этапах подготовки при освоении техники выполнения выстрела при появлении «отрывов» и ухудшении «кучности».

Цель и задача – предотвратить появление типовых ошибок, их повторение, не допустить становления и закрепления вредных навыков. Выполнение выстрела из пневматической винтовки предъявляет определенные требования повышенного характера к устойчивости системы «стрелок-оружие», так как размер «десятки» и расстояния между габаритами – малые величины. Стрелкам необходимо знать и помнить, что точность наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие» должно быть практически идеальным. Если отклонение равно 2,76 мм, то не влечет потерю двух зачетных очков. Близость мишени требует осторожности при подборе мушки по величине, чтобы создать комфортность зрительного восприятия для работы без утомления.

На первом этапе, обучение следует вести в изготовке «сидя», локти опираются на стол, винтовка расположена на ладони левой руки. В начальном периоде обучения, следует использовать оружие, облегченное (ИЖ-38, МР-512).

Преждевременный переход к более тяжелому оружию приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена настолько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение. В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

- однообразии выполнения всех элементов изготовки;
- умение точно без погрешностей, изготавливаться на мишень корпусом, производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) системы «стрелок-оружие» относительно точки прицеливания;
- мышечные ощущения изготовки подвижных частей винтовки: затильника, прицельных приспособлений, нащечника;
- способность удержания системы «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении нескольких выстрелов, а затем всего упражнения;
- увеличение тренировочной нагрузки: многократное, длительное нахождение в изготовке без значительного утомления;
- умение в момент выстрела «замирать» в устойчивом положении с задержкой дыхания на 10-15, а затем и 20 секунд;
- умение контролировать стабильность усилий мышц;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, в дальнейшем доводя этот элемент до автоматизма;
- автономную работу указательного пальца без включения других групп мышц;
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его;
- неукоснительное соблюдение принципа – «от простого к сложному», и последовательность при разучивании элементов техники выстрела.

Типовые ошибки при нажиме на спусковой крючок:

- «поддавливание» благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включения других мышечных групп;

- «затягивание» выстрела – чрезмерно осторожный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия, не хватает дыхания при такой ситуации стрелок стремится освободиться от трудной работы и как правило «дергает» или «поддавливает» мишень: задача тренера – вовремя помочь спортсмену, обратив внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Для того чтобы не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост.

Применяя методику расчленения сложных действий на простые необходимо освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- удержание системы «стрелок – оружие» на фоне «белый лист»;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами, неприцеливаясь;
- освоение плавного нажима, удерживая оружие на фоне «белый лист»: соединение этих двух элементов в целое.
- удержание оружия на мишени;
- выполнение выстрелов без пульки;
- стрельба с пулькой по мишени «белый лист»;
- стрельба на укороченной дистанции;
- стрельба на полной дистанции;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов;
- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок;
- выполнение выстрела без ограничения времени на начальном этапе обучения;
- стрельба с корректированной и самокорректировкой;
- определение СТП 3-х, 5-ти, 10-ти пробойн;
- расчет величины корректировки и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки.

Формы контроля спортивной подготовленности:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов по наименьшему количеству «отрывов» и наилучшую «кучность»;
- выполнение серий из 5-ти и 10-ти выстрелов на кучность с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные соревнования;
- участие в стрелковых соревнованиях;
- выполнение разрядных нормативов, рекордов.

Использование тренажера «СКАТТ»

Использование тренажера «СКАТТ» в значительной степени:

- позволяет ускорить процесс овладения элементами техники стрельбы;
- упрощает подбор оптимальной изготовки;
- ускоряет процесс улучшения устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- позволяет спортсмену уже на этапе начального обучения понять, разучить и совершенствовать правильный способ нажима на спусковой крючок;
- дает возможность научиться оценивать свои ощущения при выполнении выстрела объективно, точно определяя попадание по отметки выстрела;
- позволяет определить и расставить по значимости элементы техники выполнения выстрела;
- использование тренажера позволяет тренерам уже на ранней стадии отбора выявить перспективных спортсменов;
- позволяет добиться момента выстрела в период между ударами сердца.

Тренажер «СКАТТ» дает спортсмену и тренеру наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела, повышает мотивацию в тренировке без использования пульки – улучшает эффективность тренировочного процесса.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Программный материал для групп начальной подготовки.

1. Изучение и освоение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, стартов, поворотов.
2. Освоение начальных легкоатлетических упражнений.
3. Формирование у детей стойкого интереса к занятиям плаванием, легкой атлетикой, полиатлоном.
4. Разносторонняя физическая подготовка.
5. Начальная тренировка и участие в соревнованиях по плаванию и полиатлону.
6. Овладение необходимым минимумом теоретических знаний.
7. Спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям плаванием, полиатлоном.

Основными задачами начальной подготовки – заложить базу разносторонней физической подготовки, овладеть техникой плавания, и создать предпосылки для овладения всеми последующими видами полиатлона.

Учебная работа на первом году обучения планируется из расчета 6 часов в неделю, из них 3 часа на плавание, 2 часа на общефизическую подготовку и 1 час на легкоатлетическую и игровую подготовку.

На втором году обучения – плаванию отводится 3 часа, ОФП – 2 часа, легкой атлетике – 1 час, стрельбе из пневматической винтовки – 1 час, игровым занятиям – 1 час.

В игровые упражнения входят: подвижные игры, эстафеты, ручной мяч, футбол и другие игры по упрощенным правилам.

Нормативы для зачисления и перевода по общей физической и специальной физической подготовки групп начальной подготовки первого года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,8с)	Бег на 30 м (не более 6,3с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135см)	Прыжок в длину с места (не менее 130см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 20с)	Бег 500 м (не более 2 мин 35с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	
Теоретический зачет	+	

Нормативы для зачисления и перевода по общей физической и специальной физической подготовки групп начальной подготовки второго года обучения.

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5с)	Бег на 30 м (не более 6,0с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 18раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140см)	Прыжок в длину с места (не менее 135см)
Выносливость	Бег 500 м (не менее 2мин 15с)	Бег 500 м (не менее 2мин 30с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	
Теоретический зачет	+	

Спортивно-техническая подготовка.

1. Плавание – технически правильно проплыть:
50 м в/ст, 100 м брасс, правильно выполнить поворот, выполнить юношеский разряд по плаванию.

Упражнения на суше.

Плавательная подготовка для групп начальной подготовки.

1. Техника спортивных способов плавания.

- краткие сведения по технике спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- подробный разбор и обучение на суше техники плавания кроль на груди, стартов, поворотов;
- специально подготовительные, имитационные упражнения для освоения техники плавания кроль на суше;
- специальные упражнения для работы ног, рук, дыхания, согласования дыхания с работой рук, ног, координация.

2. Подготовительные упражнения в воде:

- передвижения по дну шагом, бегом, прыжками и т. д;
- передвижения по дну ногами с помощью гребковых движений руками;
- погружения под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, передвижение под водой;
- дыхательные упражнения, погружение под воду с выдохом, вдохом, выдохом на поверхности воды, вдох кролем на груди.

3. Упражнения для изучения техники плавания:

- плавание на одних ногах с различным положением рук;
- плавание на ногах в сочетании с дыханием;
- плавание на руках без дыхания;
- плавание одной, второй рукой без дыхания, с дыханием;
- плавание в согласовании с работой ног, рук, дыхания в координации;
- прыжки с бортика, низкий старт.

4. Подвижные игры в воде:

- «Кто дальше проскользнет»,

- «Невод»,
 - «Поезд в тоннеле» и т. д.
5. Совершенствование техники плавания кроль на груди.
- плавание одними ногами, руками, поочередно одной, второй рукой, с подменой;
 - плавание в полной координации с задержкой дыхания, через цикл, 2 цикла, под правую, левую руку.
6. Начальная тренировка.
- плавание на одних ногах, в координации отрезков по 25-50, 100 м;
 - на ногах, руках 200-400 м;
 - повторное плавание в координации серий 6-8x25, 4-6x100, 2-3x200, 2-3x400;
 - эстафетное плавание 11x25 и 11x50 в координации и по элементам;
 - длительное плавание в координации 200-600 метров;
 - на втором году обучения – длинное плавание по элементам и в координации до 1000 м.

Начальная беговая подготовка.

Упражнения для освоения техники бега, положение тела бегуна /корпуса, ног, головы, рук/ движения рук при беге, движение на /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 и прыжками, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого стартов, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого стартов, бег с низкого высокого старта 20-30 метров. Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500 м-2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-15-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

Изучение техники метания /теннисного мяча/

- обучение технике разбега;
- обучение технике броска;
- специальные подготовительные упражнения для метания;
- метание с места, с разбега, различных предметов.

Общая физическая подготовка.

- Спортивная ходьба, бег с передвижениями, противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедра и т. д.
- Общеразвивающие упражнения.
- Специально надшаговые упражнения.
- Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения).
- Упражнения для мышц брюшного пресса.
- Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад).

Специальная физическая подготовка.

- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спецтренажерами – совершенствование правильности гребковых движений;
- специальные упражнения на гибкость и растягивания;
- специальные прыжковые упражнения.

Программный материал для тренировочных групп.

1. Учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения представляют собой этап углубленной специализации в зимнем троеборье, летнем троеборье и четырехборье.
2. Начальный этап специализации в стрельбе из пневматической винтовки, для учебно-тренировочной группы 1 года обучения и малокалиберной стрельбы для учебно-тренировочной группы второго года обучения.
3. Начальный этап длиной беговой подготовки 1,2, 3 км.

4. Этап силовой специализации в подтягивании, прыжков с места, тройного прыжка. Основными заданиями этого этапа являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетания учебы и спорта;
- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;
- освещение техники во всех видах многоборья;
- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;
- освоение объемного плавания, кросса;
- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для освоения полиатлона.

В учебно-тренировочные группы 1 года принимаются подростки 12-15 лет, закончившие группы начальной подготовки, выполнившие нормативы по физической, плавательной и спортивно-технической подготовке, выполнившие юношеские разряды по летнему троеборью, или юношеские, взрослые разряды в плавании.

В учебно-тренировочные группы 2 года обучения принимаются подростки, юноши, прошедшие этап подготовки в учено-тренировочной группе 1 года обучения, выполнившие 3 юношеский разряд в летнем многоборье, 2 разряд в плавании, беге, освоившие стрелковую техническую подготовку. В группах 1 года обучения учебная работа планируется из расчета – 16 часов в неделю. Тренировки по видам строятся по следующему расчету: плавание – 5-6 занятий, стрельба 2-3 занятия, беговая и кроссовая подготовка – 2-3 занятия, силовая – 1-2 занятия.

Количество занятий, продолжительность занятий в учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения планируется в зависимости от условий /наличие силы, территория/, материальных условий – наличия тира, бассейна, манежа от периода тренировок, учебно-тренировочных баз, контингента занимающихся в группах и этапов подготовки к соревнованиям.

Программный материал для тренировочных групп 1 и 5 года обучения.

Плавательная подготовка: На суше. Имитационное упражнение, спецподготовительные, для совершенствования техники плавания кроль на груди. Упражнения с резиновыми амортизаторами на спецтренажерах типа «Экзерджики», «менеджал», «Храниетель» для развития силы гребка и совершенствования техники плавания.

Упражнения на спецгибкость и подвижность в суставах на матах, в парах, на шведской стенке, с гимнастической палкой.

Упражнения для совершенствования техники плавания:

- плавание на одних ногах, руках с задержкой дыхания;
- плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок);
- плавание на одних ногах с различными положениями и рук;
- плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем, другая у бедра, и наоборот;
- плавание кролем на груди, три гребка левой рукой, правая вдоль туловища и наоборот;
- плавание в сцеплении;
- плавание коротких отрезков 8, 10, 12, 5 на технику с задержкой дыхания через цикл, в координации.

Упражнения для обучения спортивного поворота.

Основные тренировочные упражнения:

- плавание в умеренном темпе по элементам и координации 500, 800 и 1000 метров с акцентом на технику (с применением лопаток);
- силовое плавание на технику и силу с применением «лопаток», кружков, парашютов;
- длинное плавание в координации в среднем темпе отрезков от 400 до 1500 метров;

- повторное проплывание отрезков 50-100-200-300-400 метров /на пульсе 25-26/ по элементам и в координации;
- повторное проплывание серии /3-4-6x100/, /2-3x200/, /6-8x-50/, /6-8-10x25/ в координации и по элементам на пульсе 25-27 за 10 сек.

Интервальная тренировка умеренной интенсивности /8/ 12x25 отр. от 30-45 сек./, /8-10x50 в режиме 1м «Ю» /, /5-6x100 отдых 1,1,5/.

Спортивное плавание отрезков 12,5, 25,50 метров с около предельной скоростью.

Контрольные старты на дистанции 50,100,200 метров.

Участие в соревнованиях по плаванию.

В виде разгрузок применяется комплексное плавание, плавание дополнительным способом: прыжки, старты, эстафетное плавание /4x25, 4x50/.

На втором году обучения увеличивается объем плавания, интенсивность тренировок, акцент на развитие спортивных возможностей, интервальные тренировки /на пульсе 27-32 за 10 сек/.

Стрелковая подготовка.

В учебно-тренировочных группах 1 и 5 годов обучения вводится стрелковая подготовка, вначале с пневматической винтовкой типа МР-512 с положения стоя с упора, с упором локтями на стол или стойку на дистанции 10 м по мишени № 8, а затем из малокалиберной винтовки на дистанции 50 метров по мишени №7 или 25 метров по мишени №6.

Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изготовка для стрельбы из положения лежа с применением упора ремня, с руки. Упражнения в прицеливании с открытыми и диоптрическими прицелами, прямоугольной и кольцевой мушками с одновременным затаиванием дыхания, отработка дыхания в стрельбе.

Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу.

Изготовка для стрельбы по мишени №7 с прицеливанием и спуском курка «вхолостую», стрельба по мишени №7 3-5 патронами на кучность. Стрельба по мишени №7 по 5 выстрелов с совмещением точки попадания с центром мишени. Выполнение упражнения 3 плюс 10 выстрелов. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из малокалиберной винтовки.

Начальную подготовку по стрельбе с юными политлонистами следует организовать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техник и стрельбы закреплялись бы на практических занятиях. Освоение техники стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовки следует начать с положения стоя с упора и лежа с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела / прицеливания, спуска курка и др./ следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу патронами с «холостыми» выстрелами. По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела, следует переходить к упражнениям в стрельбе на кучность по белому листу, и упражнения 3 плюс 5, 3 плюс 10 выстрелов по мишеням 25 метров №4 и 50 м №7.

Затем следует поочередно переходить к обучению стрельбы лежа с положения с руки, в той же последовательности, что из положения с упора.

Беговая подготовка.

Общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для совершенствования техники бега: семенящий бег, с высоким подниманием бедра, с закидыванием голени назад, ускорения на 30-50 метров с места и с хода.

Прыжковые упражнения, многоскоки, переключения от бега к прыжкам с ноги на ногу и наоборот, прыжки в длину с разбега, тройные прыжки с места и с разбега.

Повторный бег 10x50-60 м, 6-8x100 м, 4-6x200 м.

Длинный бег в среднем и умеренном темпе отрезков от 800 до 4-5 км. Кроссовый бег от 1 км до 8-10 км.

Повторное пробегание отрезков от 3x500, 3x1000, 2x1500 по стадиону.

Переменный бег по стадиону, лесу /500x500/ 1000x1000 и т. д.

Контрольное пробегание отрезков в 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км.

Участие в соревнованиях в беге 60, 100 м, 2 км, 3 км.

В беговой подготовке в тренировочных группах 1 и 2 годов обучения основное внимание по-прежнему уделяется дальнейшему развитию скоростных качеств и общей выносливости. В неделю как правило должно проводиться 2-3 занятия. На первом занятии основное внимание следует уделять общей и специальной физической подготовке в развитии скоростных качеств. На втором занятии можно сочетать скоростные и игровые упражнения с кроссовым бегом, или бегом на выносливость по стадиону. Третье занятие должно быть полностью направлено на развитие выносливости. Это длинный бег 25-30 мв лесу, на стадионе, или переменный бег с ускорениями по 500-800 м.

Программный материал для тренировочных групп 3 и 4 годов обучения /свыше 2-х лет/.

В тренировочных группах 3-4 годов обучения осуществляется углубленная специализация по всем видам полиатлона. Перевод в эти группы осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, спортивно-технической подготовки. Работа в недельных циклах планируется из расчета 20 и 24 часов. По плаванию проводится 4-6 тренировок, по стрельбе – 2-3 тренировки, по силовым видам 2-3 тренировки, по метанию – 2 тренировки. Соотношение занятий по видам в недельном цикле планируется индивидуально по группе – с учетом периода подготовки, материально-технической базы, финансирования и т.д.

Задачи, стоящие перед тренировочными группами 3 и 5 годов обучения.

1. Полное освоение летнего пятиборья по полиатлону.
2. Выполнение спортивных разрядов по полиатлону /2,1 разряды/
3. Участие в городских, областных, республиканских соревнованиях.

Плавательная подготовка.

Занятия по плаванию в тренировочных группах 3 и 5 годов обучения должны быть направлены на достижения определенных высоких разрядов, на уровне 2-1 спортивного разряда.

Повышается продолжительность занятий, повышение объема плавания. Увеличивается дистанционное плавание типа 2x400, 2x800, 5x200, 10x100, в том числе повторное проплывание этих дистанции, интервальная тренировка 20x50 /10-15 сек/, 10-15x100/отд. 30 сек./, 6-8x50 /Р-40-45 сек./ . Скоростно-силовое плавание 50 м, 11x25 со средней, выше средней и максимальной способностью, в зависимости от этапа подготовки. В тренировочном процессе находят применение различные методы тренировки, повторный, интервальный, равномерный, скоростно-силовой, соревновательный.

Объем плавания в занятиях планируется в пределах 3,5-4 км, объем интервального плавания 50-60 % от общего объема плавания.

В зависимости от периода и этапов подготовки количество занятий в неделю может доходить до 5-6. Для совершенствования техники плавания силы применяются специальные лопаточки, отягощения, круг, ласты.

Общая и специальная физическая подготовка.

Силовые виды.

Как правило, в недельном цикле в тренировочных группах свыше 2-х лет обучение проводится 3-4 занятия, а в подготовительном периоде 3-5 занятий.

Нормативы для зачисления и перевода по общей физической и специальной физической подготовке в группы на тренировочном этапе (первого года)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8с)	Бег 60 м (не более 11,2с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Прыжок в длину с места (не менее 145см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 50 м (не более 1 мин 10с)	Плавание 50 м (не более 1 мин 30с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
Гибкость	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин 50с)	Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин)
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Третий взрослый разряд	
Теоретический зачет	+	

Нормативы для зачисления и перевода по общей физической и специальной физической подготовке в группы на тренировочном этапе (второго года)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,6с)	Бег 60 м (не более 11,0с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165см)	Прыжок в длину с места (не менее 150с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 50с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 30с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 50 м (не более 1 мин 05с)	Плавание 50 м (не более 1 мин 25с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин 30с)	Лыжная гонка 2 км (не более 13 мин 40с)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 5 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий взрослый разряд
Теоретический зачет	+

Нормативы для зачисления и перевода по общей физической и специальной подготовке в группы на тренировочном этапе (третьего года)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,4с)	Бег 60 м (не более 10,8с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,9с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170см)	Прыжок в длину с места (не менее 155см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 45с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 25с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 50 м (не более 1мин)	Плавание 50 м (не более 1 мин 20с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин 10с)	Лыжная гонка 2 км (не более 13 мин 20с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 7 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Третий взрослый разряд	
Теоретический зачет	+	

Нормативы для зачисления и перевода по общей физической и специальной физической подготовке в группы на тренировочном этапе (четвертого года)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,2с)	Бег 60 м (не более 10,6с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0с)

Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 40с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 20с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 50 м (не более 55с)	Плавание 50 м (не более 1 мин 15с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	Лыжная гонка 3 км (не более 15 мин 50с)	Лыжная гонка 2 км (не более 13 мин)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 8 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Второй взрослый разряд	
Теоретический зачет	+	

Нормативы для зачисления и перевода по общей физической и специальной физической подготовке в группы на тренировочном этапе (пятого года)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,0с)	Бег 60 м (не более 10,4с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,8с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)	Прыжок в длину с места (не менее 165см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 35с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 15с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 50 м (не более 50с)	Плавание 50 м (не более 1 мин 10с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	Лыжная гонка 3 км (не более 15 мин 30с)	Лыжная гонка 2 км (не более 12 мин 40с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 9 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Спортивный разряд	Первый взрослый разряд
Теоретический зачет	+

Программный материал для групп спортивного совершенствования.

В группы спортивного совершенствования отбираются перспективные полиатлонисты, освоившие все виды летнего пятиборья, выполнившие в этих видах 1 спортивный разряд, перешедшие в возрастные группы 15-17, 18-20 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап областных, республиканских соревнований, с попаданием в резерв сборной команды.

Учебно-тренировочная работа в этих группах строится из расчета 30 часов в неделю, из них на плавание отводится 5-6 занятий, бег 3-4 занятия, стрельба 3 занятия, силовые виды и специальная физическая подготовка 3-4 занятия метание для летнего многоборья 2-3 занятия.

Плавательная подготовка.

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование техники плавания;
- развитие спортивных возможностей;
- развитие специальной выносливости;
- выполнение спортивных разрядов в плавании;
- участие в соревнованиях.

Для повышения уровня результатов в плавании используется СФП:

- упражнения на специальных тренажерах для развития силы гребковых движений;
- в воде плавание с отягощениями, лопатками, кругами.

Для развития скоростных качеств и специальной выносливости используются различные методы: скоростно-силовой, повторно-интервальный, переменный, контрольный, соревновательный. Применяются упражнения типа: /10№15x20 с отдыхом 15-20 сек./, /6-8x50 ВС -40451/, /3-4-100м – 1.30-1.25/, /горки 25-50 75-100 и обратно/. Скоростное плавание 10-12x75 /5.6x50/. Повременное плавание /25 через 25/, /50 через 50/ и другие. Проводятся контрольные старты на дистанциях 5, 75, 100 метров.

Беговая подготовка.

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование техники бега;
- развитие спортивных качеств;
- развитие специальной выносливости для бега на 2-3 км.

Используются упражнения СФП:

- упражнения для повышения силы ног, рук /тренажеры, специальные упражнения для бега/;
- ускорения, повторное пробегание отрезков по 30-50 метров с максимальной скоростью, 5-6x50 3-4x100 и другие. Используется в подготовительный период кроссовая тренировка.

На стадионе повторно-интервальная тренировка типа: /10-12x200/, /8-10x300/, /6-8x400/, /4-5x800/, /2-3x1000,1500/.

Контрольные бега на дистанциях 100,1500,2000,3000 м.

Участие в соревнованиях по бегу.

Стрелковая подготовка.

Основные задачи:

- совершенствование техники стрельбы /изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхания/;
- повышение уровня стабильности стрельбы;
- психологическая подготовка;

Используются упражнения в стрельбе на кучности и на результат.

- упражнения в психологической подготовке;
- стрельба с выполнением различных заданий;

- стрельба на кучность;
- стрельба не выйти из «9»;
- показать определенные результаты на каждой серии;
- стрельба на средний тренировочный разряд, стрельба на победителя с призом;
- стрельба на открытом воздухе и помещении;
- стрельба при различном освещении и погодных условиях;
- стрельба в присутствии спортсменов, тренеров, обслуживающих стрельбу спортсмена.

Контрольные стрельбы /2-3x5/, /2-3x10/, /2-3x30/.

Участие в соревнованиях.

Теоретическая подготовка.

На всех этапах подготовки со спортсменами проводятся занятия по теоретической подготовке по темам:

- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Режим отдыха и питания спортсмена.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления.
- Основы техники спортивных видов в полиатлоне. Морально-волевая подготовка.
- Планирование спортивной тренировки и ведение дневника
- Правила соревнований и организации их проведения
- Физическая культура и спорт в России.
- Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, гигиенические требования к одежде и обуви, гигиена спортивных сооружений.
- Закаливание организма юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания.
- Общая характеристика тренировки спортсменов. Понятие о спортивной тренировке. Ее цели, задачи и основное содержание.
- Единая всероссийская спортивная квалификация.
- Физическая подготовка юного спортсмена. Понятие о физической подготовке: силе, быстроте, ловкости, гибкости, выносливости.

Сдача теоретических зачетов проводится ежегодно вместе с переводными нормативами. Темы зачетов определяют на каждом этапе подготовки сами тренеры.

Нормативы для зачисления и перевода по общей физической и специальной физической подготовке в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (первого года)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,2с)	Бег 60 м (не более 9,2с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,4с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	не менее 13 раз	не менее 16 раз
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	не менее 25 раз	не менее 65 раз

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200см)	Прыжок в длину с места (не менее 175см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин 40с)	Бег 2000 м (не более 9 мин 20с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 100 м (не более 1 мин 18с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 25с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
Гибкость	Лыжная гонка 10 км (не более 35 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 19 мин 6с)
	Наклон в перед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)	Наклон в перед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	
Теоретический зачет	+	

Нормативы для зачисления и перевода по общей физической и специальной физической подготовке в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (второго года)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,0с)	Бег 60 м (не более 9,0с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	не менее 14 раз	не менее 17 раз
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	не менее 27 раз	не менее 72 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 205см)	Прыжок в длину с места (не менее 180см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин 35с)	Бег 2000 м (не более 9 мин 15с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 100 м (не более 1 мин 15с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 23с)

	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	Лыжная гонка 10 км (не более 34 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 18 мин 30с)
Гибкость	Наклон в перед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6см)	Наклон в перед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	
Теоретический зачет	+	

Нормативы для зачисления и перевода по общей физической и специальной физической подготовке в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (третьего года)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 7,8с)	Бег 60 м (не более 8,8с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	не менее 15 раз	не менее 18 раз
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	не менее 28 раз	не менее 76 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210см)	Прыжок в длину с места (не менее 185см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин 30с)	Бег 2000 м (не более 9 мин 10с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 100 м (не более 1 мин 12с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 21с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	Лыжная гонка 10 км (не более 33 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 18 мин)
Гибкость	Наклон в перед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии	Наклон в перед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии

	стоп (не менее 6см)	стоп (не менее 7см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	
Теоретический зачет	+	

Программный материал для групп высшего спортивного мастерства.

В группы высшего спортивного мастерства отбираются перспективные полиатлонисты, освоившие все виды летнего пятиборья, выполнившие в этих видах КМС, МС, ЗМС, перешедшие в возрастные группы 15-17, 18-20 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап областных, республиканских соревнований, с попаданием в резерв сборной команды.

Учебно-тренировочная работа в этих группах строится из расчета 30 часов в неделю, из них на плавание отводится 5-6 занятий, бег 3-4 занятия, стрельба 3 занятия, силовые виды и специальная физическая подготовка 3-4 занятия метание для летнего многоборья 2-3 занятия.

Нормативы для зачисления и перевода по общей физической и специальной физической подготовке в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 12,1с)	Бег 100 м (не более 13,7)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230см)	Прыжок в длину с места (не менее 190см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	не менее 13 раз	не менее 16 раз
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
Выносливость	не менее 29 раз	не менее 83 раз
	Бег 3000 м (не более 10мин 20с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 50с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 100 м (не более 1 мин 11с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 20с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
Гибкость	Лыжная гонка 10 км (не более 32 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 18 мин)
	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики

	пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)	пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	«мастер спорта России»	
Теоретический зачет	+	

3.6. Система психологического сопровождения тренировочного процесса.

Основная задача – формирования интереса и любви к полиатлону, готовность к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от овладения спортсменами системой специальных знаний и психики человека.

Наиболее значимой из основных задач является достижения состояния готовности к соревнованиям, выражающиеся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизоваться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий, постоянно изо дня в день.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснения, рассказ, беседа, убеждение, внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;
- применение установок перед соревнованиями, исходя из уровня подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, наказание.

Целью психологической подготовки полиатлониста является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность.

Саморегуляция – это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента. Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения.

В отличие от других видов спорта в полиатлоне саморегуляция играет одну из главных функций подготовки спортсмена. Поскольку в зимнем полиатлоне существуют отдельно, и в тоже время в неразрывной связи, три разных по характеру вида спортивной деятельности (лыжные гонки, силовая гимнастика и пулевая стрельба), то и подведение к соревнованиям по форме психологического настроя будет абсолютно разным.

Психологическая напряженность при подготовке к старту на лыжах должна сопровождаться повышенной возбудимостью, в силовой гимнастике, где работа ведется короткое время, порог возбуждения должен быть еще выше, а в пулевой стрельбе порог возбуждения должен проявляться на низком уровне нервно-психологической активности.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1. Словесные воздействия.
2. Концентрация мыслей на достижение высокого результата, победы.
3. Настройка на использование своих технических и физических возможностей.
4. Создание представлений о преимуществах над соперником.
5. Мысли о высокой ответственности за результат в выступлениях.
6. Самоприказы: «Отдай все, но выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и т. д.
7. Использование «тонизирующих» движений.
8. Регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.
9. Использование элементов разминки.
10. Возбуждающие приемы массажа.

Для снижения уровня возбуждения (пулевая стрельба) с целью самоуспокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. Переключение мыслей на технику действия, а не на результат.
2. Самоубеждение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж и силен», «Успокойся», «Возьми себя в руки» и т.д.
3. Задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии.
4. Регуляция дыхания изменением интервала вдоха и выдоха, их глубины.
5. Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.
6. Чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц.
7. Успокаивающие приемы массажа.

После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Поскольку задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны, то помощь весьма желательна на крупных стартах.

3.7. Планы применения восстановительных средств и мероприятий

Многолетняя подготовка полиатлонистов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке полиатлонистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства. Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. *Ночной сон* увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Психологические средства. Психологические средства наиболее эффективны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микро - климат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена-полиатлетиста можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных соревнований;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К *физическим средствам* восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки (по назначению врача). Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При применении допинга – применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования – дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилированы в очередной тренировке.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

Характеристика допинговых средств и методов

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.
- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.
- Индивидуальные консультации спортивного врача.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года обучения на этапе углубленной тренировки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Воспитанники должны знать:

- принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;
- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части
- обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа углубленной тренировки должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, СС.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Соревновательная деятельность

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в полиатлоне.

Спортивные соревнования – способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, краевых, школьных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований по полиатлону.

Большое разнообразие видов спорта, культивируемых федерации полиатлона России, дает возможность выступать в соревнованиях практически круглогодично. Но основные старты в полиатлоне приходятся все-таки на летний период. Главной отличительной особенностью соревнований является Кубковая система. На международных стартах это Кубок Европы, Кубок Мира и Кубковый турнир Чемпионата Мира (Чемпионская серия), на всероссийском уровне это кубок России и Кубок Федерации по летнему полиатлону, зимнему полиатлону. Так же спортсмены участвуют в соревнованиях по плаванию, пулевой стрельбе, и легкой атлетике (беговые дистанции), триатлону, акватлону, дуатлону, соревнованиям по выполнению норм ГТО.

ВИДЫ ПОЛИАТЛОНА

Летнее двоеборье	Мальчики	девочки
	подтягивания 3 мин. + бег 1000 м	отжимания 3 мин. + бег 500 м
Летнее двоеборье	юноши	девушки
	подтягивания 3 мин. + бег 2000 м	отжимания 3 мин. + бег 1000 м
Летнее троеборье	стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя с опорой локтей	стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя с опорой локтей о

	о стойку + подтягивания 3 мин.+ бег 1000 м	стойку + отжимания 3 мин.+ бег 1000 м
Летнее четырехборье	бег 60 м + стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя с опорой локтей о стойку + плавание 50 м + бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)	
Летнее пятиборье	бег 60 м + метание мяча 150г + стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя с опорой локтей о стойку + плавание 50 м + бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)	
	мужчины	женщины
Летнее троеборье	стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя + подтягивания 4 мин.+ бег 3000 м	стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя + отжимания 4 мин.+ бег 2000 м
Летнее четырехборье	бег 100 м + стрельба 10 выстрелов на 10 м + плавание 100 м + бег 2000 м (круг 400 м)	бег 100 м + стрельба 10 выстрелов на 10 м + плавание 100 м + бег 1000 м (круг 400 м)
Летнее пятиборье	бег 100 м + метание гранаты 700 г + стрельба 10 выстрелов на 10 м + плавание 100 м + бег 3000 м	бег 100 м + метание гранаты 500 г + стрельба 10 выстрелов на 10 м + плавание 100 м + бег 2000 м

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Для оценки эффективности деятельности учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

1. На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента), установленного учреждением, при отсутствии рекомендаций;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов из учреждения в организации другого вида (например, ЦСП КК и УОР).

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

4.2. Контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки.

Контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляется в порядке, установленном приказом Минспорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281).

Внешний контроль за деятельностью учреждений, осуществляющих спортивную подготовку.

В соответствии с частью 1 статьи 34.6. Федерального закона контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта Российской Федерации.

Общественный контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки.

В соответствии с частью 1 статьи 34.6. Федерального закона общероссийские спортивные федерации и аккредитованные региональные спортивные федерации (далее - уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта.

Внутренний контроль в учреждении за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки.

Порядок осуществления учреждением внутреннего контроля закреплён в «Положении об организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся».

4.3. Контроль за соблюдением порядка приема поступающих в учреждение.

Приём и зачисление занимающихся осуществляется в соответствии с «Правилами приема в Учреждение», которые регламентируют прием желающих заниматься спортом или перспективных спортсменов для совершенствования спортивного мастерства, освоения программы спортивной подготовки по виду спорта триатлон в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора, поступающих в учреждение, создаются приемная комиссия из 5 человек и апелляционная комиссия из 3 человек.

Порядок работы комиссий утвержден в «Положении о порядке работы приемной и апелляционной комиссии».

4.4. Технология индивидуального отбора занимающихся.

Технология индивидуального отбора детей для освоения программ спортивной подготовки по видам спорта утверждена в «Положении об организации и проведении индивидуального отбора занимающихся», согласованным Тренерским советом и утвержденное приказом директора Учреждения.

4.5. Организация промежуточного, текущего и итогового контроля, контрольные и контрольно-переводные нормативы этапов спортивной подготовки.

В Учреждении проводится промежуточный, текущий и итоговый контроль освоения занимающимися (спортсменами) программ спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам), основными формами которого являются:

- соревнования;
- сдача занимающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);
- медицинское обследование.

Показателями освоения программ спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам) занимающимися являются:

- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Порядок осуществления Учреждением внутреннего контроля закреплён в «Положении об организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся» (далее Положение).

4.6. Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ОТП.

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной технической подготовке (ОТП) – далее нормативы - проводится согласно графика, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки.

Общее руководство осуществляет директор Учреждения.

Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

В программу приёма контрольных и контрольно-переводных нормативов включены упражнения по ОФП, СФП и ОТП в соответствии с нормами, утверждёнными Федеральными органами исполнительной власти в области ФКиС по общей и специальной физической подготовке для видов спорта, культивируемых в Учреждения.

Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются и утверждаются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы (тесты) утверждаются приказом директора Учреждения и должны пересматриваться при изменении федеральных требований, а также по мере необходимости.

На начало года спортивной подготовки занимающийся (спортсмен) обязан выполнять нормативные требования предыдущего этапа подготовки, на котором был выполнен полностью годовой объем тренировочной работы.

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, танец и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты последних соревнований (весенне-летнего сезона, осенне-зимнего).

4.7. Методические указания по организации аттестационно- педагогических измерительных срезов (тестирование)

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя о том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

4.8. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения

Медицинский контроль является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется медицинским персоналом Учреждения и медицинским персоналом врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ. Совместная работа спортивной школы и диспансера включает в себя выполнение следующих мероприятий:

1. Участие в комплектовании этапов спортивной подготовки.
2. Диспансерное углубленное медицинское обследование за спортсменами основных отделений не менее двух раз в год.
3. Медицинское обеспечение тренировочных занятий.
4. Санитарно-просветительную работу.
5. Организационно-методическую работу.
6. Дополнительные медицинские осмотры пред участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.
7. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.
8. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью.
9. Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы.
10. Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Противопоказания к занятиям спортом в спортивной школе.

Противопоказаниями к занятиям спортом в учреждении являются:

- заболевания центральной и периферической нервной системы (в том числе психические заболевания и эпилепсия);
- заболевание мышечной системы, деформации костей, суставов, позвоночника, любой этиологии;
- из внутренних болезней: пороки сердца (врожденные и ревматические), гипертоническая болезнь, туберкулез легких и других органов, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, болезни желудочно-кишечного тракта (подострые и хронические заболевания, сопровождающиеся снижением общего питания; вторичным малокровием и другими отклонениями), заболевания почек, системы крови и эндокринной системы, декомпенсированная форма хронического тонзиллита, хроническое гнойное воспаление среднего уха с лабиринтной симптоматикой (головокружения, тошнота), стойкие заболевания вестибулярной системы;

- высокие степени близорукости более-6 Д, а также прогрессирующие близорукость и дальнозоркость;
- кожные и паразитические кишечные заболевания являются противопоказанием для поступления в учреждение до излечения.

Выявленные патологические симптомы, связанные с особенностями возрастного развития сердечно-сосудистой системы, не являются причиной для отстранения от занятий спортом. К ним относятся:

- повышение АД (135—140 мм ртутного столба, максимальное), которое часто наблюдается у высокорослых, крупных подростков и юношей, не сопровождающееся жалобами на какие-либо объективные изменения, характерные для гипертонической болезни (при отсутствии аномалии почечно-выделительной системы);
- систолический шум функционального характера (четко дифференцируемый от органического шума, при пороках сердца);
- нарушения ритма сердца (экстрасистолическая аритмия, дыхательная аритмия при отсутствии клинических проявлений патологии сердца и др.).

Дети и подростки, имеющие эти изменения со стороны здоровья, допускаются к занятиям спортом условно сроком на один год, в течение, которого осуществляются систематические врачебные наблюдения, проводятся углубленные исследования природы этих отклонений и решается вопрос о возможности дальнейших занятий спортом.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку может быть зачислено в организации, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5.ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий,
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников:

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта триатлон, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 30 августа 2013 года № 689.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, направленные письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
6. Трудовой кодекс Российской Федерации.
7. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утверждённые приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
8. Приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).
9. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.
10. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».
11. Приказ от 02.10.2012 г. N 267 «Об утверждении всероссийских антидопинговых правил».
12. Закон Краснодарского края от 10.05.2011г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае».
13. 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.
14. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. / «Плавание» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2006 г. -216 с.
15. 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.
16. 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.

17. 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.
18. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Учебное пособие – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003г. – 120 с.
19. 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.
20. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2. Основы спортивной психологии. – 2004 г. – 192 с.
21. Булгакова Н.Ж. / «Плавание» Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001 г. – 400 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. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983 г. – 25 с.
28. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998 г. – 63 с.
29. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 г. – 220 с.
30. 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.
31. 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.
32. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
33. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
34. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
35. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.
36. Колесов А.И. Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2003 – 292 с.
37. Волков В.М. Тренеру о подростке. Москва: Физкультура и спорт, 1973 - 75 с.
38. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
39. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

1.2. Перечень Интернет-ресурсов:

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

2. Официальный сайт Министерства спорта Краснодарского края - www.kubansport.ru.
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru.
4. Официальный сайт Российской Федерации триатлона - www.ftr.org.ru
5. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона - www.polyathlon.ru.
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru,
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru.
8. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniifk.ru.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
10. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>
11. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturasport.ru/>.
12. Спортивный обозреватель - <http://www.ns-sport.ru/stati.html>.
13. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.
14. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>
15. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.
16. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
17. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>
18. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru/>