

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей детско-юношеская спортивная школа «Выборжанин»
Выборгского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета
ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборжанин»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборжанин»

/А.В. Чиженков/

Протокол от «31» 07 2016 года № 6

Приказ от «31» 07 2016 года № 109



**Дополнительная общеобразовательная программа
по виду спорта полиатлон**

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап – 5 лет

Совершенствование спортивного мастерства – 3 года.

Автор-разработчик:

М.Н. Васильева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта полиатлон (далее – Программа) разработана на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (г. Рязань, 2008г.) допущенной Федеральным Агентством по физической культуре и спорту с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Федерального Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями); нормативными документами Министерства образования и науки РФ, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей и другими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность спортивных школ.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса полиатлонистов на различных этапах многолетней подготовки.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 9 лет.

Количество детей в учебных группах устанавливается в соответствии с планом комплектования на учебный год. Допускается объединение в одну группу занимающихся разных этапов подготовки с учетом правил техники безопасности на занятиях и пропускной способности спортивного сооружения.

Программный материал объединен в целостную систему 11-летней спортивной подготовки.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовки юных спортсменов – полиатлонистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по спорту (включая старшего) и является основным документом тренировочной работы.

Нормативная часть программы определяет условие зачисления в спортивную школу, задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, примерный годовой тематический учебный план.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Представлены учебные материалы по годам обучения, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

В разделе контрольно-нормативных требований излагаются условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения, основные требования по общей физической, технической и специальной физической подготовке.

Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1. Цель и задачи деятельности спортивной школы

Основные цели спортивной школы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей, подростков и молодежи;
- профессиональное самоопределение.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки принимаются учащиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (справка 086-У или справка из спортивного диспансера) в возрасте от 8 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям полиатлоном;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- обучение основам техники видов полиатлона и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап (УТ).

На этом этапе группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших не менее 1 года начальную подготовку при выполнении ими переводных нормативов. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической и технической подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- освоение и совершенствование техники видов полиатлона;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствование спортивного мастерства (ССМ).

Группа формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической и технической подготовке. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки

на спортивное совершенствование;

- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей);
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.

2. Режим работы

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки. В табл. 1 приведены рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

- Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной
- Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
- Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с 3-года обучения учебно-тренировочного этапа может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по общей физической, технической и специальной физической подготовке

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по общей физической, технической и специальной физической подготовке на конец спортивного года
НП	1	8	15	6	Выполнение нормативов по ОФП, ТП и СФП
	2	9	14	9	
	3	10	14	9	
УТ	1	11	8	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по ОФП, ТП и СФП
	2	12	8	12	
	3	13	6	18	
	4	14	6	18	
	5	15	6	18	
ССМ	1	15	5	24	Уровень спортивных результатов (КМС), выполнение нормативов по ОФП, ТП и СФП
	2	16	4	28	
	3	17	4	28	

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что с учебно-тренировочного этапа в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период тренировочных мероприятий и спортивно-оздоровительного лагеря осуществляется в соответствии с программой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), групповые практические занятия, индивидуальные занятия, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и

на тренировочных мероприятиях, медиковосстановительные мероприятия, самостоятельная работа учащихся по заданию тренера. Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Учебные планы.

При разработке учебного плана-графика учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы (арендуемых спортивных объектах), спортивно-оздоровительном лагере, тренировочных мероприятиях, участия в соревнованиях и самостоятельная работа по заданию тренера-преподавателя.

В целях осуществления непрерывной подготовки спортсменов на всех этапах обучения в период трудовых отпусков тренеров-преподавателей или в дни официальных государственных праздников допускается самостоятельная работа обучающихся.

Учебный план-график на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается на основе примерного годового тематического учебного плана данной программы. В связи со значительными отличиями мест проведения занятий, наличия спортивного оборудования, контингента занимающихся и отпускных периодов между тренерами спортивной школы, программой разрешается вносить изменение в содержание занятий и часовую нагрузку учебного плана-графика от примерного годового тематического учебного плана. Учебный план-график утверждается рабочей программой для каждой группы на каждый год.

Объем учебно-тренировочной работы по годам обучения представлен в таб. 2

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Примерный годовой тематический план-график распределения учебного материала для всех возрастных групп на 52 недели представлен в табл. 3.

Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах обучения представлено в таблице 4.

Объем учебно-тренировочной работы по годам обучения

Таблица 2

№	Этапы подготовки	Период обучения	Максимальный объем У.Т. работы (час/нед.)	Годовой объем У.Т. работы (час/год)
1	НП	1 года	6	312 (310-314)
		св.1 года	9	468 (465-471)
2	УТ	1-2 года	12	624 (621-627)
		3-5 года	18	936 (932-940)
3	ССМ	1 года	24	1248 (1242-1254)
		2-3 года	28	1456 (1450-1460)

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Таблица 3

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	45-64	33-54	24-42	18-34	13-20	8-13
Специальная физическая подготовка (%)	22-33	27-40	29-52	33-54	45-57	50-60
Техническая, тактическая подготовка (%)	12-18	16-19	19-20	20-21	19-20	20-22
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	1,5-3	2-5	3-6	4-7	4-8	5-10
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	2-4	4-6	7-8	7-11

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ «Выборжанин» (отделение летнего полиатлона).

Таблица 4

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка	191	245	250	310	249	288
Специальная физическая подготовка	68	126	220	361	598	700
Технико - тактическая подготовка	37	74	118	187	249	292
Теоретическая подготовка	9	9	18	37	49	57
Участие в соревнованиях	3	10	14	17	69	80
Прием нормативов по ОФП и СФП	4	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	20	30	35
Итого	312	468	624	936	1248	1456

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы (арендуемых спортивных объектах), спортивно-оздоровительном лагере, тренировочных мероприятиях, участия в соревнованиях и самостоятельная работа по заданию тренера-преподавателя.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, самостоятельной работы по заданию тренера, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя для создания более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

1.2. Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и достижение наивысших спортивных результатов на каждом этапе обучения.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить итоговые и промежуточные (текущие) целевые показатели учебно-тренировочного процесса;
- разработать общий план тренировочного и соревновательного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- запланировать динамику 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 на достижение высшего спортивного мастерства в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- соблюдении принципа постепенности при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки в зависимости от этапа обучения;
- гармоничное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки;
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- использование современных средств восстановления соответствующих уровню нагрузки.

1.3. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития юных спортсменов

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Учебно-тренировочный этап охватывает возраст 12-16 лет. Начало этого периода характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет.

К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие инновационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

В возрасте 16-18 лет практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

Основываясь на обобщении данных, можно выделить примерные возрастные границы сенситивных фаз развития того или иного физического качества (табл. 5).

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Таблица 5

Физические способности		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Силовые	Собственно-силовые способности				Д	Д		М			МД
	Скоростно-силовые способности			Д	М		Д	Д	М	М	
Скоростные	Частота движения	М Д	МД		Д		М				
	Скоростно-одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
Выносливость	Статический режим	Д		Д	Д	Д		М	М		
	Динамический режим			Д	Д	МД	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		М	МД	МД	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		МД		М				М	М	
Координационные	Простые координации	М Д	МД				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д		Д		Д			М		
	Точность движения		МД				Д		М		
	Гибкость	Д	МД	Д		Д	МД		Д		Д

М – мальчики, Д – девочки, МД - мальчики и девочки

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

При планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества в соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе полиатлонистов.

2. ПЛАНИРОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Основы планирования годовых циклов в многолетней подготовке полиатлонистов

Учебно-тренировочный процесс на отделении полиатлона проводится круглогодично.

Подготовительный период: октябрь – декабрь.

Основная направленность этого периода: повышение уровня общей и физической подготовки, освоение объема тренировочных нагрузок и технической подготовки во всех видах летнего многоборья. Участие в городских, областных соревнованиях.

Соревновательный период: состоит из трех этапов зимне-весеннего (февраль-май) летне-осеннего (июнь-сентябрь). Основным направлением учебно-тренировочных занятий этого периода является повышение уровня специальной тренированности, совершенствование технической, тактической, морально-волевой подготовки во всех видах летнего многоборья. Подготовка и участие во всероссийских и международных соревнованиях.

Переходный период. Продолжается 2 месяца (январь-февраль). Основная направленность: освоение больших объемов в плавательной подготовке, развитие общей выносливости в беговой подготовке. Совершенствование технической подготовки в стрельбе. Участие в соревнованиях различного уровня по программе четырехборья

На всех уровнях подготовки и особенно в группах ССМ, где применяются многоцветные тренировки, необходимо учитывать взаимовлияние нагрузок в отдельных видах полиатлона как в течении одного дня, так и в недельном цикле на разных этапах подготовки. Различные нагрузки, применяемые в одном тренировочном занятии, могут отрицательно влиять на усвоение нагрузки применяемой в последующем тренировочном занятии.

Развитие качеств в отдельном виде многоборья может отрицательно влиять на развитие качеств и формирование технических навыков другого вида, как в процессе одного тренировочного занятия, одного тренировочного дня, а также в недельном цикле подготовки. Характер этого влияния различен и зависит от сочетания видов – объема и интенсивности нагрузок. Так, нагрузки любой интенсивности и объема в плавании, могут отрицательно сказываться на метании, спринте. Метание отрицательно влияет на бег на выносливость, длинный бег отрицательно влияет на спринт и наоборот. Требуется правильное сочетание занятий по видам упражнений в одном тренировочном дне, недельном цикле. Например, стрельба – плавание, бег – силовые виды.

Нельзя в один день планировать большие нагрузки в различных видах многоборья, приоритетным будет увеличение нагрузки в одном из видов в первой тренировке.

Расписание занятий нужно составлять на неделю, учитывая взаимовлияние видов, равномерно распределять нагрузку по всем видам упражнений полиатлона.

Спортсмены должны вести дневники тренировок, где фиксируются содержание тренировок, самочувствия, результаты курсовок, контрольных стартов, соревнований, врачебного контроля.

2.2. Планирование годового цикла в группах начальной подготовки

Основными задачами начальной подготовки полиатлониста являются:

- изучение и освоение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, стартов, поворотов;
- освоение начальных легкоатлетических упражнений;
- формирование у детей стойкого интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовка;
- участие в соревнованиях и контрольных стартах в отдельных видах многоборья;
- овладение необходимым минимумом теоретических знаний;
- спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям полиатлона.

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

На втором и третьем году обучения начальной подготовки плаванию отводится 3 часа, ОФП – 2 часа, легкой атлетике – 2 часа, стрельбе из пневматической винтовки – 1 час, игровым занятиям – 1 час, итого – 9 часов в неделю.

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

2.3. Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах

Учебно-тренировочные группы 1, 2 годов обучения

Основными задачами этого этапа являются:

- формирование интереса к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учебы и спорта;
- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;
- изучение и овладение техникой видов полиатлона;
- формирование высокого уровня базовой подготовки - общей выносливости, аэробных возможностей;
- совершенствование в плавании;
- развитие спортивных навыков;
- формирование высокого уровня общей работоспособности;
- освоение объемных нагрузок;
- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для освоения полиатлона.

В учебно-тренировочные группы принимаются спортсмены в возрасте 12-16 лет, прошедшие физическую подготовку не менее одного года в учреждениях физкультурно-спортивной направленности, выполнившие нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке соответствующего этапа.

На учебно-тренировочном этапе 1 и 2 года обучения учебная работа планируется из расчета 12 часов в неделю. Тренировки строятся из расчета, примерно: плавание – 3 занятия по 1 часу, беговая, кроссовая подготовка – 2 занятия по 2 часа, ОФП, СФП – 2 занятия по 1 часу, стрельба – 2 занятия по 1 часу, метание – 1 занятие по 1 часу.

Учебно-тренировочные группы 3, 4, 5 годов обучения

Задачи, стоящие перед учебно-тренировочными группами 3-5 годов обучения:

- полное освоение летнего пятиборья по полиатлону;
- выполнение спортивных разрядов по полиатлону;
- участие в городских соревнованиях по полиатлону.

В учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения осуществляется углубленная специализация по всем видам полиатлона. Перевод в эти группы осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТП. Учебная работа в недельных циклах планируется из расчета 18 часов примерно: плавание – 4 часа, бег – 8 часов, стрельба – 4 часа, метание 2 часа.

2.4. Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства

Основной целью обучения в группах ССМ является достижение каждым спортсменом наивысших личных спортивных результатов.

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- совершенствование техники и тактики в отдельных видах многоборья;
- приобретение соревновательного опыта в соревнованиях всероссийского и международного уровня;
- выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и званий по полиатлону.

Основное содержание этого этапа обучения - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсменов.

Учебно-тренировочная работа в группах ССМ строится из расчета 24-28 часов в неделю, примерно: плавание – 6 ч., бег – 12 ч., стрельба – 2 ч., силовые виды, специальная физическая подготовка – 8 ч.

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники всех видов полиатлона. Полный их перечень с детальным описанием методики применения представлен в учебниках и методических пособиях: пулевая стрельба [6] плавание [2, 8], легкая атлетика [7, 11, 12].

3.1. Стрелковая подготовка

3.1.1. Качества, которыми должен обладать стрелок:

- высокой работоспособностью в условиях длительной относительной неподвижности (гипокинезии), достаточно развитой мышечной системой и выносливостью к большим статическим нагрузкам;
- умением расслаблять группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удержании тела и оружия, в то же время дозировано и избирательно напрягать, и расслаблять группы мышц, обеспечивающие необходимое техническое действие;
- точностью и согласованностью движений и положений;
- быстрой и тонко координированной двигательной и зрительно-двигательной реакцией;
- хорошо развитым чувством равновесия;
- способностью быстро и достаточно полно восстанавливать свою работоспособность после больших нагрузок;
- высокой психологической устойчивостью в условиях повышенных эмоциональных напряжений на соревнованиях.

3.1.2. Специальные подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения могут использоваться стрелками различной квалификации как средства разминки перед стрельбой, исправления ошибок и неточностей, тренировки «вхолостую» в тире (на тренажере SCATT) и в домашних условиях.

Воспроизведение изготовления с оружием

Принять изготовку, навести винтовку в мишень. Закрывать глаза на 20-30 с, удерживая оружие в направлении центра мишени. Открыть глаза. Проверить направление оружия и положение стрелка.

Воспроизведение действий по времени

Выполнить действие, выраженное в точных единицах, например, имитировать удерживание оружия 15 с в изготовке. Тренер определяет время действия по секундомеру, предлагает повторить

первоначальное действие за тот же отрезок времени. Выполнить движение, самому мысленно оценить его продолжительность и сообщить тренеру величину и знак допущенной ошибки.

Сохранение наводки оружия

Упражнение №1

Принять изготовку к стрельбе, навести оружие в мишень, закрыть глаза на 20-30 с, удерживая наводку, не допускать дрожания тела и оружия. Открыть глаза зафиксировать отклонение мушки и восстановить наводку. Тренер следит за характером колебаний оружия.

Упражнение №2

Принять изготовку, навести оружие в мишень и наблюдать за движениями мушки. При этом главное внимание уделяется спокойной оценке колебаний и запоминанию их. Тренер следит за характером колебаний оружия. Действие повторяется до тех пор, пока оружие не будет совершать плавные движения без заметного дрожания.

Управление движениями оружия

Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в прямую крестообразную цель и плавно, медленно передвигать мушку сначала снизу-вверх, затем наоборот, затем слева направо и в обратном направлении. Тренер наблюдает за движением оружия через оптический ортоскоп, обращая особое внимание на плавность и направленность хода мушки. Чем выше квалификация стрелка, тем меньше размеры фигуры. Начальные размеры – 50×15см.

Условное разделение приемов прицеливания, удержания оружия и спуска курка

Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в середину белого экрана (50х50 см), произвести несколько щелчков «вхолостую». То же со стрельбой на кучность, например, 5 выстрелов. Тренер наблюдает визуально за действиями и состоянием стрелка. Прицеливание примерно в середину экрана.

3.2. Плавательная подготовка

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений.

3.2.1. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

В подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше.

3.2.2. Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке; 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном

итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

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

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях;
- плавание в заданном темпе;
- плавание по элементам с поддержкой и без поддержки;
- плавание с задержкой дыхания.

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

3.2.2.1. Упражнения для изучения техники кроля на груди

3.2.2.1.1. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитации движений ногами кролем.

3. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания: В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

3.2.2.1.2. Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2. И.п. – стоя, слегка наклонив туловище вперед; одна рука вытянута вдоль туловища, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3. И.п. – стоя на дне бассейна одна рука вытянута вдоль туловища, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

4. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

5. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

6. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

7. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

8. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания: в упражнениях 1-2 движения выполнять прямыми руками, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. Упражнения 3-8: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем после отталкивания ногами от бортика бассейна. Упражнения 3-7 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

3.2.2.1.3. Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

3.2.2.1.4. Совершенствование техники плавания кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
4. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.
5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
6. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
7. То же, но с лопатками.
8. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
9. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
10. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
11. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой и т.д.
12. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
13. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
14. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
16. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
17. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
18. Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырех- и двуударной.
19. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

3.2.2.2. Упражнения для изучения техники стартового прыжка с тумбочки

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

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

3.2.2.3. Упражнения для изучения техники поворотов

3.2.2.3.1. Техника поворотов – общие положения

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

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

3.2.2.3.2. Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

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

2. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

3. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. Выполнение поворотов в обе стороны.

3.3. Легкоатлетическая подготовка

3.3.1. Бег на короткие дистанции

3.3.1.1. Развитие быстроты. Общие положения.

Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80-85 % от максимальных возможностей.

Чтобы преодолеть скоростной барьер, необходимо применить такие средства, методы и условия, которые помогли бы спортсмену не только повысить предельную быстроту, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В принципе все упражнения и методы, используемые для развития быстроты и частоты движений с проявлением максимальных усилий, могут быть применены для преодоления скоростного барьера. Однако этому должна предшествовать специальная физическая подготовка, направленная на укрепление мускулатуры, подвижности суставов, на повышение выносливости.

Естественно, что тренеров и спортсменов интересует проблема достижения стабильного уровня сверхбыстроты. Если после нескольких успешных попыток преодоления скоростного барьера в облегченных условиях спортсмен может сделать, то же в обычных условиях, то достижение стабильности зависит лишь от числа повторений сверхбыстрых движений. Многократное повторение в конце концов приведет к образованию нужного двигательного навыка, устойчивого и в обычных условиях.

3.3.1.2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энергозатраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучения бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие «раннее начало» сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

Средства развития скоростных способностей:

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания.

Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой.

Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

3.3.1.3. Низкий старт и стартовый разбег

Способы развития умения:

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).
4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания.

Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала — фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

3.3.1.4. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции.

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).
2. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).

3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).
4. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания.

Сначала нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

3.3.1.5. Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера

1. Быстрые движения руками на месте, как в беге 3-5 раз по 3-4 с.
2. Бег на месте с максимальной частотой 2-3 раза по 4-5 с. Движение не должно переходить в судорожное топтание. Внимание на ритм.
3. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам, 3-4 серии. Следить за осанкой, работой рук, постановкой ноги на грунт.
4. Продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой по 20-30 м. После окончания упражнения переходить в свободный бег 10-15 м.
5. Бег по лестнице с максимальной частотой 4-6 раз по 20-30 ступенек. Не делать судорожных движений.
6. Повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега (2-3 раза по 8-10 м), 2-3 серии, между сериями отдых. Не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак.
7. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу.
8. Быстрый бег до 10 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения.
9. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки.

3.3.1.6. Совершенствование техники бега в целом

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.
2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.
3. Пробегание полной дистанции.
4. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания.

Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

С целью совершенствования физической и технической подготовленности спринтера необходимо шире разнообразить тренировочные средства, условия их выполнения и места проведения занятий. Для силовой подготовки спринтеров может быть рекомендован и бег вверх по наклонной дорожке (4-8°), песку, снегу и другие упражнения.

Бег в облегченных условиях, в частности бег по наклонной дорожке вниз (3-4°), развивает у бегуна способность использовать инерционные силы, совершенствует умение преодолевать большие усилия в опоре, характерные для бега спринтеров-мастеров, и может быть, кроме того, рекомендован для применения в качестве средства технической подготовки бегунов на короткие дистанции.

В подготовке бегунов на короткие дистанции необходимо также применять упражнения, вызывающие более длительное силовое воздействие на опорно-двигательный аппарат. К таким упражнениям относятся приседания, полуприседания и подскоки со штангой на плечах и т.п.

Эффективны прыжки «в глубину», выполняемые с установкой на быстрое отталкивание и высокий отскок, а также прыжковые упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью в обычных условиях и с отягощениями, которые как по мощности усилий, так и по производимой работе превышают показатели, получаемые при беге с максимальной скоростью.

3.3.2 Бег на средние и длинные дистанции

Дистанции от 500 до 2000 м считаются в легкой атлетике средними, а от 3000 до 10000 м - длинными. Бег на эти дистанции характеризуется ритмичностью смены фаз, равномерностью, экономичностью и естественностью. Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта.

Факторы, влияющие на результат в беге: уровень общей выносливости, равномерность пробегания дистанции, техника бега, уровень максимального потребления кислорода.

Методика обучения делится на несколько этапов.

1. У занимающихся необходимо создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции.

2. Необходимо обучить основным элементам техники бега. Используются практические методы в сочетании с наглядными и словесными.

3. Обучение бега по прямой с постоянной скоростью. Постепенное наращивание скорости на отрезках 30-60 м. Постепенное ускорение и удержание скорости на отрезках до 100 м. Бег до 200 м с равномерной скоростью. Бег с переменной скоростью на 200 м (участки изменения скорости определяются преподавателем).

4. Обучение технике бега по виражу. Выбегание с середины виража на прямую и вбегание с прямой в вираж. Пробегание по виражу. Бег по кругу осуществляется против часовой стрелки. Необходимо следить за увеличением длины шагов при выбегании с виража и за увеличением частоты шагов и движений рук при вбегании в вираж.

5. Совершенствование техники. Переменный бег до 2000 м. Равномерный бег до 1200 м. Бег до 1200 м с ускорением на последних 100 м. Бег в затрудненных условиях - дождь, ветер, пересеченная местность, ограниченность времени и т.д. Необходимо следить за стабильностью в технике и удержанию скорости пробегания.

3.4.3. Метание

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

В тренировке применяются следующие подготовительные упражнения:

- метание мяча 150 г на дальность: с места, с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние, метание в цель;
- метание набивного мяча одной рукой (вес до 1 кг): с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с разбега;
- упражнения со штангой;
- броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, вперед-вверх;
- метание гранаты с места, с шага, с двух, с трех шагов, с подбега;
- метание гранаты в полную силу с полного разбега.

4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

4.1. Педагогический контроль

Сущность педагогического контроля и учета заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса. Благодаря контролю и учету накапливаются данные о физическом состоянии, технико-тактической

подготовленности и количественных достижениях спортсменов. Контроль эффективности применяемых средств, методов и организационных форм, волевой устойчивости и работоспособности спортсменов. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно-воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени.

В педагогическом контроле очень важным является анализ устанавливаемых фактов, выяснение связей между ними, осмысливание их, и на этой основе – определение заключений и выводов, принятие соответствующих решений.

Таким образом, значение хорошо поставленного контроля заключается в том, что он, во-первых, является важнейшим элементом управления педагогическим процессом; во-вторых, оказывает существенное воспитательное влияние как на тренера, так и на занимающихся; в-третьих, от него зависит полноценность отчетных документов.

Основными требованиями к контролю и учету являются: систематичность, своевременность и объективность, точность и достоверность, полнота и информативность, простота и наглядность.

Типичными и общепринятыми *видами контроля* являются: периодический (поэтапный), текущий, оперативный.

Периодический (поэтапный) педагогический контроль предназначен для определения состояния спортсменов, условий предстоящего учебно-тренировочного процесса и его достижений. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в год (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

К минимальному набору показателей *физического развития* юных полиатлонистов следует отнести: длину тела, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую и становую динамометрию.

В комплекс тестов для оценки *общей физической подготовленности* входят: бег с ходу и со старта на 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 600-1000 м, челночный бег 3×10 м.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия. Он предназначен для получения информации об изменении состояния занимающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения ЧСС, дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Оперативный контроль предназначен также для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. В тренировке полиатлонистов, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в табл. 6. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановление частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Таблица 6

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным), значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей, жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

4.2. Медико-биологический контроль

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

- определение соответствия состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов, необходимому уровню для занятий полиатлоном;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год. К занятиям полиатлоном допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Общие положения

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов.

5.2. Темы теоретических занятий (для всех групп)

1. *История Всесоюзного комплекса ГТО и создания полиатлона, как вида спорта. Развитие полиатлона в России и за рубежом. Новый комплекс ГТО.*
2. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека*
3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся*
4. *Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях.*
5. *Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена*
6. *Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль*
7. *Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.*
8. *Планирование спортивной тренировки*
9. *Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов*
10. *Морально-волевая и психологическая подготовка*
11. *Правила соревнований по полиатлону, их организация и проведение*
12. *Спортивный инвентарь и оборудование*

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Воспитательная работа

Воспитание у учащихся гражданственности и патриотизма, духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Регулярное проведение беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история», «Значение спорта в современном мире»).

Привитие интереса к занятиям полиатлоном, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Соблюдение спортивных традиций, ритуалов и церемоний. Наличие регулярно обновляемой наглядной информации о спортивной жизни школы, организация собственного сайта ДЮСШ в Интернете и т.д.

Организацией встреч с ведущими спортсменами, посещение крупнейших соревнований и обсуждение их результатов.

6.2. Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

- убеждение, воздействие на сознание полиатлониста.
- аутотренинг
- размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

Педагогические средства восстановления:

- 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;
- рациональная организация режима дня.

Пассивный отдых – ночной и дневной сон.

Активный отдых – спортивные игры, легкий бег или ходьба и т.д..

Психологические средства:

- 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 микроклимат.

Медико-биологические средства:

- рациональное питание
- физические средства восстановления:
 - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
 - суховоздушная (сауна) и парная бани;
 - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
 - электропроцедуры, облучения волнами различной длины, магнитотерапия;
 - гипероксия (барокамера),
 - прессотерапия
- фармакологические средства:
 - витаминизация
 - восстановительные препараты.

8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Привлечение учащихся учебно-тренировочных, групп спортивного совершенствования и спортивного мастерства в качестве помощников тренеров для проведения занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. На пятом году обучения в учебно-тренировочной группе учащиеся смогут выполнить необходимые требования для присвоения им категории «Юный судья» по полиатлону. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники различных видов упражнений полиатлона, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания судьи по полиатлону. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- построить группу и подать основные команды;
- составить конспект и провести разминку;
- выявить и исправить ошибки при выполнении приемов занимающимися;
- провести тренировочное занятия в младших группах под наблюдением тренера;
- провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ею в процессе соревнования.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета, при условии выполнения 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке. Итоговая успеваемость подводится один раз в год, в апреле - мае месяцах.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета, при условии выполнения спортсменами 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической и технической подготовке. Итоговая успеваемость подводится один раз в год, в апреле - мае месяцах.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки: регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе. Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по специальной физической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основные критерии оценки занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства: действующий спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Комплексы контрольных упражнений

1. Бег на 30 и 60 м: Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером).

2. Челночный бег. Бег выполняется с высокого старта. Спортсмен непрерывно бежит от одной указанной линии к другой 3 раза. Повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы ноги бегущего в момент поворота находились полностью за соответствующей линией. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (тестируемое качество - скоростно-силовая выносливость мышц-разгибателей рук). По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности, опираясь на кулаки и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает до полного выпрямления. В случае если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

4. Подъем туловища в положении лежа (тестируемое качество – сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает туловище до касания головой коленей. В случае если касания нет, счет не ведется. Руки разъединять нельзя. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется за 30 секунд.

5. Прыжок в длину с места. Тестирование лучше проводить на размеченной резиновой дорожке или на полу с соответствующей разметкой. Из исходного положения, стоя носками на линии старта махом рук

вперед-вверх из положения «старт пловца» прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке любой ноги. Из трех попыток, лучшая идет в зачет.

6. Бег на длинные дистанции (тестируемое качество – общая выносливость). Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 180 метров. Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Марш!». Дистанция указана в таблице контрольных нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Тест считается невыполненным, если во время бега спортсмен переходит на шаг или останавливается.

7. Подтягивание из виса (тестируемое качество – силовая выносливость мышц плечевого пояса).

Тестирование проводится на гимнастической перекладине в спортивном зале или на улице. Испытуемый по команде экзаменатора прыжком либо с помощью партнера принимает положение виса на перекладине хватом сверху (положение большого пальца – снизу). По команде экзаменатора «Начать подтягивание» испытуемый выполняет упражнение до касания подбородком перекладины. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах

8. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине: Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см в НП – 90 см, на УТ и ССМ -110 см. ИЗ ИП спортсмен подтягивается до грифа подбородком затем опускается в вис, зафиксировав ИП на 0,5 сек. и продолжает упражнение.

9. Плавание 50 м (100 м) (сек): старт выполняется со стартовой тумбы. По команде «Занять место» спортсмены становятся на задний край стартовой тумбы. По команде «на старт» ступни ног поставить на ширину 15-20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад. По команде «марш» сделать взмах руками и оттолкнуть ногами от тумбы вперед-вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед. После старта и поворота разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками. Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Обязательная техническая программа:

Стрельба с упора/стоя ВП-2/3 (из 5 выстрелов).

ВП-1- стрельбы из пневматической винтовки, дистанция 10 м. Положение – с опорой на тумбу, стоя, 5 выстрелов.

ВП-2 – стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м. Положение – стоя, 5 выстрелов.

Метание снаряда на дальность (м): Спортсмен делает разбег 1-2 шага и делает бросок гранаты на дальность.

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на учебно- тренировочный этап, представлена в таблице 7. Обязательная техническая программа для зачисления в группы на этап спортивного совершенствования мастерства, представлена в таблице 8.

Таблица 7

Упражнение		ССМ1	ССМ2	ССМ3
Стрельба с упора (ВП-2) из 5 выстрелов	М	30	32	35
	Ж	30	32	35
Метание снаряда на дальность	М	32	35	38
	Ж	27	29	32

Таблица 8

Упражнение		УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
Стрельба с упора (ВП-2) из 5 выстрелов	М	30	32	35	37	40
	Ж	30	32	35	37	40
Метание снаряда на дальность	М	25	27	28	29	30
	Ж	20	22	23	24	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 8 сек.)	Бег 30 м (не более 8,5 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,3 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,8 сек.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища в положении лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища в положении лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 3 мин.)	Бег 500 м (не более 3 мин. 30 сек.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2, 3 годов обучения

Таблица 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 7 сек.)	Бег 30 м (не более 8,0 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,0 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 сек.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища в положении лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища в положении лежа на спине (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин.45 сек.)	Бег 500 м (не более 3 мин. 10 сек.)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно- тренировочный этап

Таблица 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12,8 сек.)	Бег 60 м (не более 14,0 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,3 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,0 сек.)
Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Выносливость	Бег 1500 м (не более 9 мин)	Бег 1500 м (не более 10 мин. 10 сек.)
	Плавание 50 м (не более 1 мин 20 сек)	Плавание 50 м (не более 1 мин 50 сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 3 раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,2 сек.)	Бег 60 м (не более 9,2 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 сек.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин. 40 сек.)	Бег 2000 м (не более 9 мин. 20 сек.)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 18 сек)	Плавание 100 м (не более 1 мин 25 сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)
Техническое мастерство	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 2,3 года обучения на этапе совершенствования спортивного
мастерства**

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,2 сек.)	Бег 60 м (не более 9,2 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 сек.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин. 40 сек.)	Бег 2000 м (не более 9 мин. 20 сек.)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 18 сек)	Плавание 100 м (не более 1 мин 25 сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7 см)	Наклон вперед 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	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А. Аграновский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 336 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 352 с.
4. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
5. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) / Ф.А.Иорданская. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 142 с.
6. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос. / В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983. – 25 с.
7. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. / В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.
8. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
9. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
10. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
11. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.
12. Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006 – 142 с.
13. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ / А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.
14. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 – 220 с.
15. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - 237 с.
16. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 38 с.
17. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
18. Червяков, В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. – М., 1997. – 38 с.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта полиатлон (далее – Программа) разработана на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (г. Рязань, 2008г.) допущенной Федеральным Агентством по физической культуре и спорту с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Федерального Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями); нормативными документами Министерства образования и науки РФ, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей и другими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность спортивных школ.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса полиатлонистов на различных этапах многолетней подготовки.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 9 лет.

Количество детей в учебных группах устанавливается в соответствии с планом комплектования на учебный год. Допускается объединение в одну группу занимающихся разных этапов подготовки с учетом правил техники безопасности на занятиях и пропускной способности спортивного сооружения.

Программный материал объединен в целостную систему 11-летней спортивной подготовки.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – полиатлонистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по спорту (включая старшего) и является основным документом тренировочной работы.

Нормативная часть программы определяет условие зачисления в спортивную школу, задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, примерный годовой тематический учебный план.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Представлены учебные материалы по годам обучения, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

В разделе контрольно-нормативных требований излагаются условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения, основные требования по общей физической, технической и специальной физической подготовке.

Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1. Цель и задачи деятельности спортивной школы

Основные цели спортивной школы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей, подростков и молодежи;

- профессиональное самоопределение.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки принимаются учащиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (справка 086-У или справка из спортивного диспансера) в возрасте от 9 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям полиатлоном;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- обучение основам техники видов полиатлона и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап (УТ).

На этом этапе группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших не менее 1 года начальную подготовку при выполнении ими переводных нормативов. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической и технической подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- освоение и совершенствование техники видов полиатлона;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствование спортивного мастерства (ССМ).

Группа формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической и технической подготовке. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей);
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.

2. Режим работы

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки. В табл. 1 приведены рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

- Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной
- Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
- Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с 3-года обучения учебно-тренировочного этапа может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по общей физической, технической и специальной физической подготовке

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по общей физической, технической и специальной физической подготовке на конец спортивного года
НП	1	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП, ТП и СФП
	2	10	14	9	
	3	11	14	9	
УТ	1	11	8	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по ОФП, ТП и СФП
	2	12	8	12	
	3	13	6	18	
	4	14	6	18	
	5	15	6	18	
ССМ	1	15	5	24	Уровень спортивных результатов (КМС), выполнение нормативов по ОФП, ТП и СФП
	2	16	4	28	
	3	17	4	28	

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что с учебно-тренировочного этапа в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период тренировочных мероприятий и спортивно-оздоровительного лагеря осуществляется в соответствии с программой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или

видеозаписей, просмотра соревнований), групповые практические занятия, индивидуальные занятия, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных мероприятиях, медиковосстановительные мероприятия, самостоятельная работа учащихся по заданию тренера. Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Учебные планы.

При разработке учебного плана-графика учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы (арендуемых спортивных объектах), спортивно-оздоровительном лагере, тренировочных мероприятиях, участия в соревнованиях и самостоятельная работа по заданию тренера-преподавателя.

В целях осуществления непрерывной подготовки спортсменов на всех этапах обучения в период трудовых отпусков тренеров-преподавателей или в дни официальных государственных праздников допускается самостоятельная работа обучающихся.

Учебный план-график на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается на основе примерного годового тематического учебного плана данной программы. В связи со значительными отличиями мест проведения занятий, наличия спортивного оборудования, контингента занимающихся и отпускных периодов между тренерами спортивной школы, программой разрешается вносить изменение в содержание занятий и часовую нагрузку учебного плана-графика от примерного годового тематического учебного плана. Учебный план-график утверждается рабочей программой для каждой группы на каждый год.

Объем учебно-тренировочной работы по годам обучения представлен в таб. 2

Общегодовой объем учебно-тренировочного работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Примерный годовой тематический план-график распределения учебного материала для всех возрастных групп на 52 недели представлен в табл. 3.

Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах обучения представлено в таблице 4.

Объем учебно-тренировочной работы по годам обучения

Таблица 2

№	Этапы подготовки	Период обучения	Максимальный объем У.Т. работы (час/нед.)	Годовой объем У.Т. работы (час/год)
1	НП	1 года	6	312 (310-314)
		св.1 года	9	468 (465-471)
2	УТ	1-2 года	12	624 (621-627)
		3-5 года	18	936 (932-940)
3	ССМ	1 года	24	1248 (1242-1254)
		2-3 года	28	1456 (1450-1460)

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Таблица 3

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	45-64	33-54	24-42	18-34	13-20	8-13
Специальная физическая подготовка (%)	22-33	27-40	29-52	33-54	45-57	50-60
Техническая, тактическая подготовка (%)	12-18	16-19	19-20	20-21	19-20	20-22
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	1,5-3	2-5	3-6	4-7	4-8	5-10
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	2-4	4-6	7-8	7-11

*Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ «Выборганин»
(отделение летнего полиатлона).*

Таблица 4

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка	191	245	250	310	249	288
Специальная физическая подготовка	68	126	220	361	598	700
Технико - тактическая подготовка	37	74	118	187	249	292
Теоретическая подготовка	9	9	18	37	49	57
Участие в соревнованиях	3	10	14	17	69	80
Прием нормативов по ОФП и СФП	4	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	20	30	35
Итого	312	468	624	936	1248	1456

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы (арендуемых спортивных объектах), спортивно-оздоровительном лагере, тренировочных мероприятиях, участия в соревнованиях и самостоятельная работа по заданию тренера-преподавателя.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, самостоятельной работы по заданию тренера, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя для создания более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

1.2. Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и достижение наивысших спортивных результатов на каждом этапе обучения.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить итоговые и промежуточные (текущие) целевые показатели учебно-тренировочного процесса;
- разработать общий план тренировочного и соревновательного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- запланировать динамику 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 на достижение высшего спортивного мастерства в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- соблюдении принципа постепенности при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки в зависимости от этапа обучения;
- гармоничное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки;
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- использование современных средств восстановления соответствующих уровню нагрузки.

1.3. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития юных спортсменов

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Учебно-тренировочный этап охватывает возраст 12-16 лет. Начало этого периода характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет.

К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие инновационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

В возрасте 16-18 лет практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

Основываясь на обобщении данных, можно выделить примерные возрастные границы сенситивных фаз развития того или иного физического качества (табл. 5).

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Таблица 5

Физические способности		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Силовые	Собственно-силовые способности				Д	Д		М			МД
	Скоростно-силовые способности			Д	М		Д	Д	М	М	
Скоростные	Частота движения	М Д	МД		Д		М				
	Скоростно-одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
Выносливость	Статический режим	Д		Д	Д	Д		М	М		
	Динамический режим			Д	Д	МД	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		М	МД	МД	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		МД		М				М	М	
Координационные	Простые координации	М Д	МД				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д		Д		Д			М		
	Точность движения		МД				Д		М		
	Гибкость	Д	МД	Д		Д	МД		Д		Д

М – мальчики, Д – девочки, МД - мальчики и девочки

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

При планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества в соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе полиатлонистов.

2. ПЛАНИРОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Основы планирования годовых циклов в многолетней подготовке полиатлонистов

Учебно-тренировочный процесс на отделении полиатлона проводится круглогодично.

Подготовительный период: октябрь – декабрь.

Основная направленность этого периода: повышение уровня общей и физической подготовки, освоение объема тренировочных нагрузок и технической подготовки во всех видах летнего многоборья. Участие в городских, областных соревнованиях.

Соревновательный период: состоит из трех этапов зимне-весеннего (февраль-май) летне-осеннего (июнь-сентябрь). Основным направлением учебно-тренировочных занятий этого периода является повышение уровня специальной тренированности, совершенствование технической, тактической, морально-волевой подготовки во всех видах летнего многоборья. Подготовка и участие во всероссийских и международных соревнованиях.

Переходный период. Продолжается 2 месяца (январь-февраль). Основная направленность: освоение больших объемов в плавательной подготовке, развитие общей выносливости в беговой подготовке. Совершенствование технической подготовки в стрельбе. Участие в соревнованиях различного уровня по программе четырехборья

На всех уровнях подготовки и особенно в группах ССМ, где применяются многократные тренировки, необходимо учитывать взаимовлияние нагрузок в отдельных видах полиатлона как в течении одного дня, так и в недельном цикле на разных этапах подготовки. Различные нагрузки, применяемые в одном тренировочном занятии, могут отрицательно влиять на усвоение нагрузки применяемой в последующем тренировочном занятии.

Развитие качеств в отдельном виде многоборья может отрицательно влиять на развитие качеств и формирование технических навыков другого вида, как в процессе одного тренировочного занятия, одного тренировочного дня, а также в недельном цикле подготовки. Характер этого влияния различен и зависит от сочетания видов – объема и интенсивности нагрузок. Так, нагрузки любой интенсивности и объема в плавании, могут отрицательно сказываться на метании, спринте. Метание отрицательно влияет на бег на выносливость, длинный бег отрицательно влияет на спринт и наоборот. Требуется правильное сочетание занятий по видам упражнений в одном тренировочном дне, недельном цикле. Например, стрельба – плавание, бег – силовые виды.

Нельзя в один день планировать большие нагрузки в различных видах многоборья, приоритетным будет увеличение нагрузки в одном из видов в первой тренировке.

Расписание занятий нужно составлять на неделю, учитывая взаимовлияние видов, равномерно распределять нагрузку по всем видам упражнений полиатлона.

Спортсмены должны вести дневники тренировок, где фиксируются содержание тренировок, самочувствия, результаты курсовок, контрольных стартов, соревнований, врачебного контроля.

2.2. Планирование годового цикла в группах начальной подготовки

Основными задачами начальной подготовки полиатлониста являются:

- изучение и освоение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, стартов, поворотов;
- освоение начальных легкоатлетических упражнений;
- формирование у детей стойкого интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовка;
- участие в соревнованиях и контрольных стартах в отдельных видах многоборья;
- овладение необходимым минимумом теоретических знаний;
- спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям полиатлоном.

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

На втором и третьем году обучения начальной подготовки плаванию отводится 3 часа, ОФП – 2 часа, легкой атлетике – 2 часа, стрельбе из пневматической винтовки – 1 час, игровым занятиям – 1 час, итого – 9 часов в неделю.

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

2.3. Планирование годового цикла в учебно-тренировочных группах

Учебно-тренировочные группы 1, 2 годов обучения

Основными задачами этого этапа являются:

- формирование интереса к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учебы и спорта;
- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;
- изучение и овладение техникой видов полиатлона;
- формирование высокого уровня базовой подготовки - общей выносливости, аэробных возможностей;
- совершенствование в плавании;
- развитие спортивных навыков;
- формирование высокого уровня общей работоспособности;
- освоение объемных нагрузок;
- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для освоения полиатлона.

В учебно-тренировочные группы принимаются спортсмены в возрасте 12-16 лет, прошедшие физическую подготовку не менее одного года в учреждениях физкультурно-спортивной направленности, выполнившие нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке соответствующего этапа.

На учебно-тренировочном этапе 1 и 2 года обучения учебная работа планируется из расчета 12 часов в неделю. Тренировки строятся из расчета, примерно: плавание – 3 занятия по 1 часу, беговая, кроссовая подготовка – 2 занятия по 2 часа, ОФП, СФП – 2 занятия по 1 часу, стрельба – 2 занятия по 1 часу, метание – 1 занятие по 1 часу.

Учебно-тренировочные группы 3, 4, 5 годов обучения

Задачи, стоящие перед учебно-тренировочными группами 3-5 годов обучения:

- полное освоение летнего пятиборья по полиатлону;
- выполнение спортивных разрядов по полиатлону;
- участие в городских соревнованиях по полиатлону.

В учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения осуществляется углубленная специализация по всем видам полиатлона. Перевод в эти группы осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТП. Учебная работа в недельных циклах планируется из расчета 18 часов примерно: плавание – 4 часа, бег – 8 часов, стрельба – 4 часа, метание 2 часа.

2.4. Планирование годового цикла в группах совершенствования спортивного мастерства

Основной целью обучения в группах ССМ является достижение каждым спортсменом наивысших личных спортивных результатов.

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- совершенствование техники и тактики в отдельных видах многоборья;
- приобретение соревновательного опыта в соревнованиях всероссийского и международного уровня;
- выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и званий по полиатлону.

Основное содержание этого этапа обучения - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсменов.

Учебно-тренировочная работа в группах ССМ строится из расчета 24-28 часов в неделю, примерно: плавание – 6 ч., бег – 12 ч., стрельба – 2 ч., силовые виды, специальная физическая подготовка – 8 ч.

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники всех видов полиатлона. Полный их перечень с детальным описанием методики применения представлен в учебниках и методических пособиях: пулевая стрельба [6] плавание [2, 8], легкая атлетика [7, 11, 12].

3.1. Стрелковая подготовка

3.1.1. Качества, которыми должен обладать стрелок:

- высокой работоспособностью в условиях длительной относительной неподвижности (гипокинезии), достаточно развитой мышечной системой и выносливостью к большим статическим нагрузкам;
- умением расслаблять группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удержании тела и оружия, в то же время дозировано и избирательно напрягать, и расслаблять группы мышц, обеспечивающие необходимое техническое действие;
- точностью и согласованностью движений и положений;
- быстрой и тонко координированной двигательной и зрительно-двигательной реакцией;
- хорошо развитым чувством равновесия;
- способностью быстро и достаточно полно восстанавливать свою работоспособность после больших нагрузок;
- высокой психологической устойчивостью в условиях повышенных эмоциональных напряжений на соревнованиях.

3.1.2. Специальные подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения могут использоваться стрелками различной квалификации как средства разминки перед стрельбой, исправления ошибок и неточностей, тренировки «вхолостую» в тире (на тренажере SCATT) и в домашних условиях.

Воспроизведение изготовления с оружием

Принять изготовку, навести винтовку в мишень. Закрывать глаза на 20-30 с, удерживая оружие в направлении центра мишени. Открыть глаза. Проверить направление оружия и положение стрелка.

Воспроизведение действий по времени

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

Сохранение наводки оружия

Упражнение №1

Принять изготовку к стрельбе, навести оружие в мишень, закрыть глаза на 20-30 с, удерживая наводку, не допускать дрожания тела и оружия. Открыть глаза зафиксировать отклонение мушки и восстановить наводку. Тренер следит за характером колебаний оружия.

Упражнение №2

Принять изготовку, навести оружие в мишень и наблюдать за движениями мушки. При этом главное внимание уделяется спокойной оценке колебаний и запоминанию их. Тренер следит за характером колебаний оружия. Действие повторяется до тех пор, пока оружие не будет совершать плавные движения без заметного дрожания.

Управление движениями оружия

Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в прямую крестообразную цель и плавно, медленно передвигать мушку сначала снизу-вверх, затем наоборот, затем слева направо и в обратном направлении. Тренер наблюдает за движением оружия через оптический ортоскоп, обращая особое внимание на плавность и направленность хода мушки. Чем выше квалификация стрелка, тем меньше размеры фигуры. Начальные размеры – 50×15см.

Условное разделение приемов прицеливания, удержания оружия и спуска курка

Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в середину белого экрана (50х50 см), произвести несколько щелчков «вхолостую». То же со стрельбой на кучность, например, 5 выстрелов. Тренер наблюдает визуально за действиями и состоянием стрелка. Прицеливание примерно в середину экрана.

3.2. Плавательная подготовка

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений.

3.2.1. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

В подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше.

3.2.2. Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается раздельно в следующем порядке; 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента

техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

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

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях;
- плавание в заданном темпе;
- плавание по элементам с поддержкой и без поддержки;
- плавание с задержкой дыхания.

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

3.2.2.1. Упражнения для изучения техники кроля на груди

3.2.2.1.1. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитации движений ногами кролем.

3. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания: В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

3.2.2.1.2. Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2. И.п. – стоя, слегка наклонив туловище вперед; одна рука вытянута вдоль туловища, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3. И.п. – стоя на дне бассейна одна рука вытянута вдоль туловища, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

4. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

5. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

6. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

7. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

8. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания: в упражнениях 1-2 движения выполнять прямыми руками, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. Упражнения 3-8: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем после отталкивания ногами от бортика бассейна. Упражнения 3-7 выполняются вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

3.2.2.1.3. Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

3.2.2.1.4. Совершенствование техники плавания кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
4. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.
5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
6. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
7. То же, но с лопатками.
8. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
9. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
10. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
11. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой и т.д.
12. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
13. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
14. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
16. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
17. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
18. Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырех- и двуударной.
19. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

3.2.2.2. Упражнения для изучения техники стартового прыжка с тумбочки

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

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

3.2.2.3. Упражнения для изучения техники поворотов

3.2.2.3.1. Техника поворотов – общие положения

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

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

3.2.2.3.2. Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

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

2. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

3. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. Выполнение поворотов в обе стороны.

3.3. Легкоатлетическая подготовка

3.3.1. Бег на короткие дистанции

3.3.1.1. Развитие быстроты. Общие положения.

Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80-85 % от максимальных возможностей.

Чтобы преодолеть скоростной барьер, необходимо применить такие средства, методы и условия, которые помогли бы спортсмену не только повысить предельную быстроту, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В принципе все упражнения и методы, используемые для развития быстроты и частоты движений с проявлением максимальных усилий, могут быть применены для преодоления скоростного барьера. Однако этому должна предшествовать специальная физическая подготовка, направленная на укрепление мускулатуры, подвижности суставов, на повышение выносливости.

Естественно, что тренеров и спортсменов интересует проблема достижения стабильного уровня сверхбыстроты. Если после нескольких успешных попыток преодоления скоростного барьера в облегченных условиях спортсмен может сделать, то же в обычных условиях, то достижение стабильности зависит лишь от числа повторений сверхбыстрых движений. Многократное повторение в конце концов приведет к образованию нужного двигательного навыка, устойчивого и в обычных условиях.

3.3.1.2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энергозатраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучения бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие «раннее начало» сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

Средства развития скоростных способностей:

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания.

Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой.

Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

3.3.1.3. Низкий старт и стартовый разбег

Способы развития умения:

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).
4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания.

Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала — фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

3.3.1.4. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции.

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).
2. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).

3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).
4. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания.

Сначала нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

3.3.1.5. Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера

1. Быстрые движения руками на месте, как в беге 3-5 раз по 3-4 с.
2. Бег на месте с максимальной частотой 2-3 раза по 4-5 с. Движение не должно переходить в судорожное топтание. Внимание на ритм.
3. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам, 3-4 серии. Следить за осанкой, работой рук, постановкой ноги на грунт.
4. Продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой по 20-30 м. После окончания упражнения переходить в свободный бег 10-15 м.
5. Бег по лестнице с максимальной частотой 4-6 раз по 20-30 ступенек. Не делать судорожных движений.
6. Повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега (2-3 раза по 8-10 м), 2-3 серии, между сериями отдых. Не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак.
7. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу.
8. Быстрый бег до 10 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения.
9. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки.

3.3.1.6. Совершенствование техники бега в целом

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.
2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.
3. Пробегание полной дистанции.
4. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания.

Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

С целью совершенствования физической и технической подготовленности спринтера необходимо шире разнообразить тренировочные средства, условия их выполнения и места проведения занятий. Для силовой подготовки спринтеров может быть рекомендован и бег вверх по наклонной дорожке (4-8°), песку, снегу и другие упражнения.

Бег в облегченных условиях, в частности бег по наклонной дорожке вниз (3-4°), развивает у бегуна способность использовать инерционные силы, совершенствует умение преодолевать большие усилия в опоре, характерные для бега спринтеров-мастеров, и может быть, кроме того, рекомендован для применения в качестве средства технической подготовки бегунов на короткие дистанции.

В подготовке бегунов на короткие дистанции необходимо также применять упражнения, вызывающие более длительное силовое воздействие на опорно-двигательный аппарат. К таким упражнениям относятся приседания, полуприседания и подскоки со штангой на плечах и т.п.

Эффективны прыжки «в глубину», выполняемые с установкой на быстрое отталкивание и высокий отскок, а также прыжковые упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью в обычных условиях и с отягощениями, которые как по мощности усилий, так и по производимой работе превышают показатели, получаемые при беге с максимальной скоростью.

3.3.2 Бег на средние и длинные дистанции

Дистанции от 500 до 2000 м считаются в легкой атлетике средними, а от 3000 до 10000 м - длинными. Бег на эти дистанции характеризуется ритмичностью смены фаз, равномерностью, экономичностью и естественностью. Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта.

Факторы, влияющие на результат в беге: уровень общей выносливости, равномерность пробегания дистанции, техника бега, уровень максимального потребления кислорода.

Методика обучения делится на несколько этапов.

1. У занимающихся необходимо создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции.

2. Необходимо обучить основным элементам техники бега. Используются практические методы в сочетании с наглядными и словесными.

3. Обучение бега по прямой с постоянной скоростью. Постепенное наращивание скорости на отрезках 30-60 м. Постепенное ускорение и удержание скорости на отрезках до 100 м. Бег до 200 м с равномерной скоростью. Бег с переменной скоростью на 200 м (участки изменения скорости определяются преподавателем).

4. Обучение технике бега по виражу. Выбегание с середины виража на прямую и вбегание с прямой в вираж. Пробегание по виражу. Бег по кругу осуществляется против часовой стрелки. Необходимо следить за увеличением длины шагов при выбегании с виража и за увеличением частоты шагов и движений рук при вбегании в вираж.

5. Совершенствование техники. Переменный бег до 2000 м. Равномерный бег до 1200 м. Бег до 1200 м с ускорением на последних 100 м. Бег в затрудненных условиях - дождь, ветер, пересеченная местность, ограниченность времени и т.д. Необходимо следить за стабильностью в технике и удержанию скорости пробегания.

3.4.3. Метание

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

В тренировке применяются следующие подготовительные упражнения:

- метание мяча 150 г на дальность: с места, с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние, метание в цель;
- метание набивного мяча одной рукой (вес до 1 кг): с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с разбега;
- упражнения со штангой;
- броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, вперед-вверх;
- метание гранаты с места, с шага, с двух, с трех шагов, с подбега;
- метание гранаты в полную силу с полного разбега.

4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

4.1. Педагогический контроль

Сущность педагогического контроля и учета заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса. Благодаря контролю и учету накапливаются данные о физическом состоянии, технико-тактической

подготовленности и количественных достижениях спортсменов. Контроль эффективности применяемых средств, методов и организационных форм, волевой устойчивости и работоспособности спортсменов. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно-воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени.

В педагогическом контроле очень важным является анализ устанавливаемых фактов, выяснение связей между ними, осмысливание их, и на этой основе – определение заключений и выводов, принятие соответствующих решений.

Таким образом, значение хорошо поставленного контроля заключается в том, что он, во-первых, является важнейшим элементом управления педагогическим процессом; во-вторых, оказывает существенное воспитательное влияние как на тренера, так и на занимающихся; в-третьих, от него зависит полноценность отчетных документов.

Основными требованиями к контролю и учету являются: систематичность, своевременность и объективность, точность и достоверность, полнота и информативность, простота и наглядность.

Типичными и общепринятыми *видами контроля* являются: периодический (поэтапный), текущий, оперативный.

Периодический (поэтапный) педагогический контроль предназначен для определения состояния спортсменов, условий предстоящего учебно-тренировочного процесса и его достижений. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в год (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

К минимальному набору показателей *физического развития* юных полиатлонистов следует отнести: длину тела, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую и становую динамометрию.

В комплекс тестов для оценки *общей физической подготовленности* входят: бег с ходу и со старта на 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 600-1000 м, челночный бег 3×10 м.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия. Он предназначен для получения информации об изменении состояния занимающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения ЧСС, дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Оперативный контроль предназначен также для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. В тренировке полиатлонистов, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в табл. 6. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановление частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Таблица 6

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным), значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей, жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

4.2. Медико-биологический контроль

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

- определение соответствия состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов, необходимому уровню для занятий полиатлоном;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год. К занятиям полиатлоном допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Общие положения

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов.

5.2. Темы теоретических занятий (для всех групп)

1. *История Всесоюзного комплекса ГТО и создания полиатлона, как вида спорта. Развитие полиатлона в России и за рубежом. Новый комплекс ГТО.*
2. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека*
3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся*
4. *Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях.*
5. *Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена*
6. *Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль*
7. *Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.*
8. *Планирование спортивной тренировки*
9. *Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов*
10. *Морально-волевая и психологическая подготовка*
11. *Правила соревнований по полиатлону, их организация и проведение*
12. *Спортивный инвентарь и оборудование*

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Воспитательная работа

Воспитание у учащихся гражданственности и патриотизма, духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Регулярное проведение беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история», «Значение спорта в современном мире»).

Привитие интереса к занятиям полиатлоном, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Соблюдение спортивных традиций, ритуалов и церемоний. Наличие регулярно обновляемой наглядной информации о спортивной жизни школы, организация собственного сайта ДЮСШ в Интернете и т.д.

Организацией встреч с ведущими спортсменами, посещение крупнейших соревнований и обсуждение их результатов.

6.2. Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

- убеждение, воздействие на сознание полиатлониста.
- аутотренинг
- размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

Педагогические средства восстановления:

- 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;
- рациональная организация режима дня.

Пассивный отдых – ночной и дневной сон.

Активный отдых – спортивные игры, легкий бег или ходьба и т.д..

Психологические средства:

- 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 микроклимат.

Медико-биологические средства:

- рациональное питание
- физические средства восстановления:
 - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
 - суховоздушная (сауна) и парная бани;
 - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
 - электропроцедуры, облучения волнами различной длины, магнитотерапия;
 - гипероксия (барокамера),
 - прессотерапия
- фармакологические средства:
 - витаминизация
 - восстановительные препараты.

8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Привлечение учащихся учебно-тренировочных, групп спортивного совершенствования и спортивного мастерства в качестве помощников тренеров для проведения занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. На пятом году обучения в учебно-тренировочной группе учащиеся смогут выполнить необходимые требования для присвоения им категории «Юный судья» по полиатлону. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники различных видов упражнений полиатлона, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания судьи по полиатлону. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- построить группу и подать основные команды;
- составить конспект и провести разминку;
- выявить и исправить ошибки при выполнении приемов занимающимися;
- провести тренировочное занятия в младших группах под наблюдением тренера;
- провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ею в процессе соревнования.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета, при условии выполнения 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке. Итоговая успеваемость подводится один раз в год, в апреле - мае месяцах.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета, при условии выполнения спортсменами 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической и технической подготовке. Итоговая успеваемость подводится один раз в год, в апреле - мае месяцах.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки: регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе. Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по специальной физической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основные критерии оценки занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства: действующий спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Комплексы контрольных упражнений

1. Бег на 30 и 60 м: Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером).

2. Челночный бег. Бег выполняется с высокого старта. Спортсмен непрерывно бежит от одной указанной линии к другой 3 раза. Повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы ноги бегущего в момент поворота находились полностью за соответствующей линией. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (тестируемое качество - скоростно-силовая выносливость мышц-разгибателей рук). По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности, опираясь на кулаки и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает до полного выпрямления. В случае если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

4. Подъем туловища в положении лежа (тестируемое качество – сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает туловище до касания головой коленей. В случае если касания нет, счет не ведется. Руки разъединять нельзя. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется за 30 секунд.

5. Прыжок в длину с места. Тестирование лучше проводить на размеченной резиновой дорожке или на полу с соответствующей разметкой. Из исходного положения, стоя носками на линии старта махом рук

вперед-вверх из положения «старт пловца» прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке любой ноги. Из трех попыток, лучшая идет в зачет.

6. Бег на длинные дистанции (тестируемое качество – общая выносливость). Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 180 метров. Бег испытываемые начинают после команды «На старт! Марш!». Дистанция указана в таблице контрольных нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Тест считается невыполненным, если во время бега спортсмен переходит на шаг или останавливается.

7. Подтягивание из виса (тестируемое качество – силовая выносливость мышц плечевого пояса).

Тестирование проводится на гимнастической перекладине в спортивном зале или на улице. Испытуемый по команде экзаменатора прыжком либо с помощью партнера принимает положение виса на перекладине хватом сверху (положение большого пальца – снизу). По команде экзаменатора «Начать подтягивание» испытуемый выполняет упражнение до касания подбородком перекладины. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах

8. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине: Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см в НП – 90 см, на УТ и ССМ -110 см. ИЗ ИП спортсмен подтягивается до грифа подбородком затем опускается в вис, зафиксировав ИП на 0,5 сек. и продолжает упражнение.

9. Плавание 50 м (100 м) (сек): старт выполняется со стартовой тумбы. По команде «Занять место» спортсмены становятся на задний край стартовой тумбы. По команде «на старт» ступни ног поставить на ширину 15-20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад. По команде «марш» сделать взмах руками и оттолкнуть ногами от тумбы вперед-вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед. После старта и поворота разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками. Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Обязательная техническая программа:

Стрельба с упора/стоя ВП-2/3 (из 5 выстрелов).

ВП-1- стрельбы из пневматической винтовки, дистанция 10 м. Положение – с опорой на тумбу, стоя, 5 выстрелов.

ВП-2 – стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м. Положение – стоя, 5 выстрелов.

Метание снаряда на дальность (м): Спортсмен делает разбег 1-2 шага и делает бросок гранаты на дальность.

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на учебно- тренировочный этап, представлена в таблице 7. Обязательная техническая программа для зачисления в группы на этап спортивного совершенствования мастерства, представлена в таблице 8.

Таблица 7

Упражнение		ССМ1	ССМ2	ССМ3
Стрельба с упора (ВП-2) из 5 выстрелов	М	30	32	35
	Ж	30	32	35
Метание снаряда на дальность	М	32	35	38
	Ж	27	29	32

Таблица 8

Упражнение		УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
Стрельба с упора (ВП-2) из 5 выстрелов	М	30	32	35	37	40
	Ж	30	32	35	37	40
Метание снаряда на дальность	М	25	27	28	29	30
	Ж	20	22	23	24	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 8 сек.)	Бег 30 м (не более 8,5 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,3 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,8 сек.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища в положении лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища в положении лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 3 мин.)	Бег 500 м (не более 3 мин. 30 сек.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2, 3 годов обучения

Таблица 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 7 сек.)	Бег 30 м (не более 8,0 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,0 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 сек.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища в положении лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища в положении лежа на спине (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин.45 сек.)	Бег 500 м (не более 3 мин. 10 сек.)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно- тренировочный этап

Таблица 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12,8 сек.)	Бег 60 м (не более 14,0 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,3 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,0 сек.)
Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Выносливость	Бег 1500 м (не более 9 мин)	Бег 1500 м (не более 10 мин. 10 сек.)
	Плавание 50 м (не более 1 мин 20 сек)	Плавание 50 м (не более 1 мин 50 сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 3 раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,2 сек.)	Бег 60 м (не более 9,2 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 сек.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин. 40 сек.)	Бег 2000 м (не более 9 мин. 20 сек.)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 18 сек)	Плавание 100 м (не более 1 мин 25 сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)
Техническое мастерство	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 2,3 года обучения на этапе совершенствования спортивного
мастерства**

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,2 сек.)	Бег 60 м (не более 9,2 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 сек.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин. 40 сек.)	Бег 2000 м (не более 9 мин. 20 сек.)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 18 сек)	Плавание 100 м (не более 1 мин 25 сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7 см)	Наклон вперед 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	Техническая программа (сдал)	Техническая программа (сдала)

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А. Аграновский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 336 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю.В. Верхошанский. - М: Физкультура и спорт, 2014. - 352 с.
4. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
5. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) / Ф.А.Иорданская. - М: Физкультура и спорт, 2014. - 142 с.
6. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос. / В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983. – 25 с.
7. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. / В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.
8. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
9. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
10. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
11. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.
12. Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006 – 142 с.
13. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ / А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.
14. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 – 220 с.
15. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - 237 с.
16. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 38 с.
17. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
18. Червяков, В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. – М., 1997. – 38 с.