

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЫБОРЖАНИН»
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением тренерского
совета ГБУ СШ «Выборжанин»
Протокол от 17.05.2023 № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ СШ «Выборжанин»
Васильева М.Н.
Приказ от 17.05.2023 № 43/1



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «полиатлон»**

Программа разработана на основании:

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденного приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1064,
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1228.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки - 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - бессрочно

Авторы-разработчики:

Масалева Л.А. инструктор-методист

Голодова Е.В. инструктор-методист

Романова С.А. инструктор-методист

Талызин М.А. инструктор-методист

Санкт-Петербург
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика программы	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем Программы	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
3.	Система контроля	29
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	29
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	32
4.	Рабочая программа по виду спорта «полюатлон»	34
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	74
6.	Условия реализации Программы	75
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	75
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	81
6.3.	Сетевая форма реализации Программы	81
6.4.	Иные условия реализации Программы	81
7.	Информационно-методические условия реализации программы	82

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по полиатлону с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 года № 1064¹ (далее – ФССП).

Программа разработана на основе «Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1228.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Полиатлон (от греческих слов poly — много и athlon — состязание) – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся разносторонних физических качеств и прикладных навыков

В содержание полиатлона включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, плавания, лыжных гонок, а также гимнастические упражнения и пулевая стрельба.

У занимающихся полиатлоном развиваются выносливость, скорость, координация, силовые качества, а также навыки стрельбы, которые особенно благоприятно сказываются на физическом развитии детей и подростков.

Полиатлон закладывает основы разносторонней физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности, прекрасно готовит занимающихся к сдаче норм ГТО, к службе в рядах вооруженных сил РФ, в связи с чем неуклонно растет его популярность среди детей и подростков

Полиатлон как вид спорта хорош тем, что в нём могут проявить себя спортсмены самого разного возраста — от одиннадцати до восьмидесяти лет и старше. Полиатлон полезен и интересен не только спортсменам, но и всем, кто ведёт или старается вести активный образ жизни, а также тем, кто хочет попробовать себя в нескольких видах спорта одновременно.

Полиатлон как вид спорта создан в 1992 году на основе существовавших в СССР программ “Многоборий ГТО” и детских многоборий “Старты Надежд”.

Полиатлон является продолжением и развитием комплекса ГТО, действующего в нашей стране с 1931 года и который составил основу государственной системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей населения страны. В 1989 году президентом “Всесоюзной Ассоциации многоборья ГТО” был избран Галактионов Г.Н. В 1992 году – после распада СССР – состоялся первый чемпионат СНГ по зимнему многоборью ГТО. С активным участием Галактионова, в суверенных государствах, возникших на территории СССР, многоборья ГТО были сохранены под эгидой “Международной Ассоциации Полиатлона”, президентом которой он был избран 29 февраля 1992 года. В этом же году зимнее многоборье ГТО переименовано и проведен первый чемпионат Мира по зимнему полиатлону, а в октябре 1993 года – по летнему полиатлону.

В настоящее время проводятся различные всероссийские соревнования: чемпионаты, первенства и Кубки России, а также международные соревнования: чемпионаты и Кубки мира по полиатлону в различных спортивных дисциплинах для категорий участников различных возрастов.

В июне 1993 года образована Всероссийская Федерация Полиатлона (ВФП) и стали действовать региональные федерации и отделения полиатлона.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71482).

В России с 1993 года действует единая всероссийская спортивная классификация по полиатлону. Она предусматривает присвоение не только массовых спортивных разрядов, но и присвоение спортивных званий – до мастеров спорта международного класса включительно. Международная Ассоциация Полиатлона также присваивает судьям категории международного судьи по полиатлону.

Отличительными особенностями полиатлона являются - доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов.

В настоящее время полиатлон включает в себя летние и зимние дисциплины

Официальные соревнования по полиатлону проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
Полиатлон	075 000 5 4 1 1 Я	летнее пятиборье	075 001 1 8 1 1 Я
		летнее четырехборье	075 003 1 8 1 1 Я
		летнее троеборье	075 004 1 8 1 1 Я

Содержание спортивных дисциплин

1	5-борье с бегом	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Бег 100 м, метание спортивного снаряда 700 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 3000 м
		Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Бег 100 м, метание спортивного снаряда 500 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м
		Юноши (14-15 лет)	Бег 60 м, метание спортивного снаряда 500 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 2000 м
		Девушки (14-15 лет)	Бег 60 м, метание спортивного снаряда 300 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м
		Мальчики (12-13 лет)	Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м
		Девочки (12-13 лет)	Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м

2	4-борье с бегом	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м (круг 200 м или 400 м)
		Женщины, юниорки (21-23 лет), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Юноши (14-15 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Девушки (14-15 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, стоя, 10 м), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Мальчики (12-13 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Девочки (12-13 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
3	3-борье с бегом	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин, бег 2000 м (круг 200 м или 400 м)
		Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Юноши (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Девушки (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Мальчики (12-13 лет)	Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)
		Девочки (12-13 лет)	Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м или 400 м)

Программа соревнований зависит от того, к какой возрастной группе относится спортсмен.

За каждый вид программы соревнований спортсменам начисляются очки, согласно таблице оценки результатов в летних дисциплинах полиатлона. За один вид можно набрать максимально 100 очков.

Таблицы оценки результатов в полиатлоне позволяют объективно отслеживать уровень физической подготовленности и развития физических качеств т.к. показанные результаты переводятся в очки.

Для достижения высоких спортивных результатов в полиатлоне требуется несколько лет напряженной, непрерывной тренировочной работы, в процессе которой спортсмены приобретают жизненно важные физические качества, овладевают техникой видов полиатлона, резко отличающихся друг от друга. Результаты в полиатлоне зависят от уровня развития специальных физических качеств и от уровня техники каждого конкретного вида полиатлона,

Система спортивной подготовки в полиатлоне должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач; динамику прироста индивидуальных показателей, выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резерва квалифицированных полиатлонистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определяются в соответствии с приложением №1 ФССП (таблица №1).

Максимальная наполняемость групп на этапах спортивной подготовки определяется в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. №634, не превышающая двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. Объем Программы

Объем Программы определяются в соответствии с приложением №2 ФССП, представленном таблицей №2.

Таблица №2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет (Т(СС)-1, Т(СС)-2	До трех лет Т(СС)-3	Свыше трех лет Т(СС)-4	
Количество часов в неделю	6	8	9	12	14	18
Общее количество часов в год	312	416	468	624	728	936

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;
выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
спортивных результатов;
возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «полюатлон» проводятся согласно приложению №3 ФССП (таблица №3);

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

К иным формам обучения по Программе относятся:

- самоподготовка;
- дистанционные методы.

Таблица 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «полиатлон», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «полиатлон»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем и форма спортивных соревнований планируется в соответствии с приложением №4 ФССП и представлены в таблице №4:

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	3

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице №6, составлен с учетом приложения №2 (Таблица№2 Программы) и приложения №5 (Таблица№5 Программы) к ФССП.

Таблица №5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 к ФССП)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	65-70	50-52	35-45	25-35	13-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-20	25-30	27-35	35-40	40-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	4-6	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	6-8	10-12	10-16	15-20	15-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	6-8	8-12	14-21	15-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствов ания спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет Т(СС)-1, Т(СС)-2	До трех лет Т(СС)-3	Свыше трех лет Т(СС)-4		
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	9	12	14	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	4	
		Наполняемость групп (чел)						
		1.	Общая физическая подготовка	218	208	169	224	182
2.	Специальная физическая подготовка	62	109	131	175	255	376	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	19	25	43	66	
4.	Техническая подготовка	19	42	75	100	109	140	
5.	Тактическая подготовка	3	11	20	25	34	48	
6.	Теоретическая подготовка	3	11	18	25	34	47	
7.	Психологическ ая подготовка	3	11	18	25	34	45	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	
9.	Инструкторска я практика	-	2	4	6	7	19	
10.	Судейская практика	-	2	5	6	8	18	

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	3	3	6	10	17
12.	Восстановительные мероприятия	1	3	4	5	10	18
Общее количество часов в год		312	416	468	624	728	936

Примерные годовые учебно-тренировочные планы по годам на этапах подготовки представлены в Приложениях 1,2,3,4,5,6 Программы.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и	В течение года

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

		награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде спортивной школы. Также актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте спортивной школы со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом антидопинговых мероприятий в спортивной школе.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица №8

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение «Антидопинговый курс»	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	Февраль	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/education/for-children/
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»	Апрель	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/education/for-children/
	Веселые старты «Играй честно»	Май	Пример программы мероприятия (приложение №6)
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Август	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №7).
	Антидопинговая викторина «Мы за чистый спорт»	Сентябрь	

	Теоретическое занятие «Запрещенный список и терапевтическое использование»	Октябрь	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №7).
	Семинар «Профилактика нарушений антидопинговых правил»	Ноябрь	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/education/for-children/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение «Антидопинговый курс»	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	Февраль	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»	Апрель	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/
	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении»	Июнь	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Август	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №7).
	Антидопинговая викторина «Мы за чистый спорт»	Сентябрь	
	Теоретическое занятие «Запрещенный список и терапевтическое использование»	Октябрь	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №7).
	Семинар «Профилактика нарушений антидопинговых правил»	Ноябрь	

Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-обучение «Антидопинговый курс»	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	февраль	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»	Апрель	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/
	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении»	Июнь	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Август	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №7).
	Теоретическое занятие «Запрещенный список и терапевтическое использование»	Октябрь	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №7).
	Семинар «Профилактика нарушений антидопинговых правил»	Ноябрь	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/

На портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс образовательных материалов. Также с 2023 года доступен онлайн-курс для трех возрастных групп: дошкольники и учащиеся 1-3 классов; учащиеся 4-7 классов; учащиеся 8-11 классов. Также есть различные активности, которые помогут сформировать необходимое представление о ценностях спорта и позволят шаг за шагом погрузиться в сферу антидопинга. Данные материалы позволят подготовиться к следующей ступени антидопингового образования.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения

применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального,

совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Полиатлон как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса полиатлониста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах начальной подготовки старше года, тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На начальном и тренировочном этапе: воспитанники должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

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

Во время занятий на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства занимающиеся должны уметь: подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов: самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы упражнений для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и тренировочных группах 1-2-го годов обучения. уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники видов полиатлона, знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести внутришкольные и районные соревнования.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в судействе соревнований районного, городского и областного масштабов. на судейских должностях.

План инструкторской и судейской практики по виду спорта полиатлон на год

представлен в таблице №9.

Таблица №9

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Инструкторская практика (проведение тренировок, и.т.п.)	В соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры отделения полиатлона
2	Судейская практика (судья, секретарь и т.д.)		

2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по полиатлону, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План применения медицинских и медико-биологических мероприятий

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	<p>1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению.</p> <p>2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.</p>	<p>Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи.</p>
Этапное	<p>1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний.</p> <p>2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций.</p> <p>3. оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.</p>	<p>Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.</p>
Текущее	<p>1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки.</p> <p>2. Выявление отклонений в состоянии здоровья.</p>	<p>Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый спортивным врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.</p>

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия

Таблица №11:

План применения восстановительных средств

Таблица №11

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики полиатлона, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка.	10-20 мин
		Массаж.	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия,	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
соревнования		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция

Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как

суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизированные функциональные пробы.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «полиатлон»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «полиатлон»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на: формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «полиатлон»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «полиатлон»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки проводятся в соответствии с комплексом контрольных упражнений в приложениях № 6,7,8 к ФССП (Таблица №11,12,13) , необходимый уровень спортивной квалификации обучающихся на учебно-тренировочном этапе и на этапе совершенствования спортивного мастерства определяется в соответствии с приложением № 7,8 к ФССП (Таблица №12, 13) соответственно.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта; требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся устанавливается в ГБУ СШ «Выборжанин» локальным актом учреждения – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации».

Методические рекомендации по проведению тестирования.

Итоговое тестирование осуществляется один раз в год: в конце учебного года (август).

Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности спортсменов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.
2. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.
3. Если спортсменов много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств. тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы со спортсменом и его самостоятельной подготовкой.

Методика выполнения контрольных испытаний

Физическая подготовка:

бег 10 м, 30 м с высокого старта (с.). Бег выполняется по дорожке стадиона с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). В забеге участвуют не более 2-х человек. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время;

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 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.

Челночный бег 3x10 м

Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки, отметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) поднимание туловища, лежа на спине 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 на время 30 с.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Прыжок проводится на размеченной дорожке. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), спортсмен выполняет мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двумя ногами. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удерживать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Результат засчитывается по части тела находящейся ближе к линии старта. Линию старта не переступать. Две попытки;

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) И.П. стоя, ноги вместе, в наклоне, не сгибая ног, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с.

Бег 500 м. Тестирование проводится на спортивной площадке или на стадионе на свежем воздухе. Дистанция 500 м. Испытуемые начинают бег после команды «На старт! Марш!». Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Тест считается невыполненным, если во время бега спортсмен переходит на шаг или останавливается. Время пробегания дистанции фиксируется на секундомере в минутах и секундах.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «полиатлон» и включают:

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «полиатлон» (приложение № 6 к ФССП) таблица №12.

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «полиатлон» (приложение № 7 к ФССП) таблица №13.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «полиатлон» (приложение № 8 к ФССП) таблица №14.

Таблица №12

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «полиатлон» (приложение № 6 к ФССП).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	количество раз	не менее	
			13	10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2.35	2.50

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «полиатлон»
(Приложение № 7 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.20	1.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «полиатлон»
(Приложение № 8 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			205	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.8.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
2.	Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»			
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			0.55	1.03
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Рабочая программа по виду спорта «полиатлон»

Спортивная подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Программный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке, включенный в Программу, дан для всех этапов подготовки. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренерами самостоятельно с учетом возраста занимающихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

Рекомендуемое распределение программного материала в годичном цикле по этапам подготовки представлено в приложениях к Программе:

№1 Годовой тренировочный план (на 52 недели тренировочных занятий) для отделения полиатлона ГБУ СШ «Выборганин».

№2 Годовые тренировочные планы-графики (на 52 недели тренировочных занятий) для групп этапа начальной подготовки.

№3 Годовые тренировочные планы-графики ((на 52 недели тренировочных занятий) для групп тренировочного этапа. (этапа спортивной специализации).

№4 Годовые тренировочные планы-графики ((на 52 недели тренировочных занятий) для групп этапов совершенствования спортивного мастерства.

4.1. Теоретическая подготовка

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 воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в 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 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 им форме.

Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы.

Примерные темы и содержание теоретических занятий (для всех тренировочных групп)

Тема 1. История Всесоюзного комплекса ГТО и создания полиатлона, как вида спорта. Развитие полиатлона в России и за рубежом. Новый комплекс ГТО.

Общие положения, структура комплекса, виды испытаний, нормативы, требования, первые соревнования, система соревнований Всесоюзного комплекса ГТО. Возникновение полиатлона, спортивные дисциплины полиатлона. О системе всероссийских и международных соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных полиатлонистов. Новый комплекс ГТО – общие положения.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека.

Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Значение сердечно-сосудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств – силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных

упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 4. Правила поведения на спортивных площадках, тире

Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и спортооружениях. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях полиатлоном.

Тема 5. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся полиатлоном. Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Тема 6. Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль

Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

Тема 7. Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям полиатлоном. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Планирование спортивной тренировки

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки спортсмена. Дневник спортсмена.

Тема 9. Периодизация спортивной тренировки

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Тема 10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по полиатлону. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Тема 11. Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств полиатлониста различного возраста и подготовленности.

Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке полиатлониста. Средства, методики развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкости). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для групп полиатлона.

Тема 12. Основы методики обучения и спортивной тренировки

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных, волевых качеств у занимающихся. Воспитание в процессе обучения и тренировки.

Основа методики обучения бегу. Положение туловища и ног, работа рук.

Основы методики обучения стрельбе. Методика обучения отдельным элементам стрельбы и производству выстрела в целом: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание, психологическая подготовка в стрельбе.

Основы обучения силовой гимнастике. Подтягивание, отжимание.

Тема 13. Морально-волевая и психологическая подготовка

Спортивная честь и культура поведения спортсмена.

Психологическая подготовка юного полиатлониста. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств полиатлониста. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения полиатлониста к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

Тема 14. Правила соревнований по полиатлону, их организация и проведение

Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила соревнований по отдельным видам полиатлона. Таблицы оценки результатов в полиатлоне. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Правила ведения документации при проведении соревнований по отдельным видам упражнений полиатлона и в целом по многоборьям.

Тема 15. Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Этап начальной подготовки

- *История Всесоюзного комплекса ГТО и создания полиатлона, как вида спорта. Развитие полиатлона в России и за рубежом. Новый комплекс ГТО*
- *Краткие сведения о строении и функциях организма человека*
- *Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена*
- *Морально-волевая подготовка*
- *Влияние физических упражнений на организм занимающихся*
- *Правила соревнований по полиатлону*
- *Правила поведения на спортивных площадках, тире, меры безопасности*
- *Спортивный инвентарь и оборудование*

Тренировочный этап

- *Развитие полиатлона в России и за рубежом. Новый комплекс ГТО*
- *Краткие сведения о строении и функциях организма человека*
- *Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена*
- *Влияние физических упражнений на организм занимающихся*
- *Правила соревнований по полиатлону и их организация, проведение*
- *Правила поведения на спортивных площадках; тире, Меры безопасности.*
- *Спортивный инвентарь и оборудование*
- *Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж*
- *Планирование спортивной тренировки*
- *Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов*
- *Основы методики обучения и спортивной тренировки*

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

- *Краткие сведения о строении и функциях организма человека*
- *Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена*
- *Влияние физических упражнений на организм занимающихся*
- *Правила поведения на спортивных площадках; тире, Меры безопасности.*
- *Спортивный инвентарь и оборудование*
- *Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж*
- *Планирование спортивной тренировки*
- *Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов*
- *Основы методики обучения и спортивной тренировки*
- *Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль*
- *Периодизация спортивной тренировки*
- *Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке*
- *Морально-волевая и психологическая подготовка*
- *Правила соревнований по полиатлону, их организация и проведение*

4.2. Физическая подготовка (для всех этапов)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юными полиатлонистами разнообразных двигательных навыков.

Основная задача ОФП – создание общей двигательной подготовленности, которая используется в качестве фундамента специальной физической подготовки.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся и специфики полиатлониста. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными полиатлонистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств полиатлона еще незначительна. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные юным спортсменам. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники видов полиатлона. Занятие заканчивают подвижной игрой, например, баскетболом, волейболом и др.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для полиатлона. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике видов полиатлона. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирования тактических умений.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в видах полиатлона и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков

Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. Понятие о предварительных и исполнительных командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении; упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, в положении лёжа, перетаскивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками, ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, поясами с грузом и другими тяжестями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой.: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; упражнения с резиновыми жгутами.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену

Выбор упражнений зависит от тренера, который решает задачи на определённом уровне подготовки.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки: кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. Игры на сопротивление, на внимание, на координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 метров. Кроссы от 1 до 5 км. Бег – 6-минутный и 12-минутный. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

7. Спортивные и подвижные игры, эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, регби, мини-футбол и др.

Специальная физическая подготовка (для всех возрастных групп)

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, подтягивание на скорость).

2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением, для подростков и юношеских групп от 40 до 70% веса спортсмена, с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 40-80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками. Бег на лыжах на короткие дистанции (300-800 м.). Подтягивание сериями на быстроту с последующим увеличением кол-ва раз в серии Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносов тяжестей. Подвижные игры типа: «Челнок», «Прыжковая эстафета) и т.д.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег, кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технические упражнения и задания. Игровые упражнения большой интенсивности, тренировочные занятия с увеличенной продолжительностью. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, тренажёрами. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения).
4. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры с мячом на развитие ловкости (выбивание, меткий стрелок и др.). Кувырки вперёд и назад, перекаты через плечо с элементами обманных движений.

Средства и методы развития физических качеств

Средства и методы развития силы

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений.

Различают абсолютную и относительную силу:

- абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в конкретном движении.
- относительная сила - проявление абсолютной силы в пересчете на кг веса человека.

Средствами развития силы являются различные несложные по структуре общеразвивающие упражнения среди которых можно выделить основные:

- *упражнения с внешним сопротивлением (весом внешних предметов - штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера; с использованием тренажерных устройств, упражнения с сопротивлением партнера.; с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по рыхлому песку, в воде и т.д.*
- *упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.*
- *изометрические упражнения (статические упражнения в изометрическом режиме)*

в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.) и дополнительные средства:

Наиболее распространены следующие методы развития силы:

- *метод максимальных усилий* (упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений до 90% от максимально возможного; в серии выполняется 1-3 повторений, за одно занятие выполняется 5-6 серий, отдых между сериями 4-8 минут);
- *метод повторных усилий* (или метод “до отказа”) (упражнения выполняются с отягощением до 70% от максимально возможного, которые выполняются сериями до 12 повторений, в одном занятии выполняется от 3 до 6 серий, отдых между сериями от 2 до 4 минут);
- *метод динамических усилий* (упражнения выполняются с отягощением до 30% от максимально возможного, в серии выполняется до 25 повторений, количество серий за одной занятие от 3 до 6. Отдых между сериями от 2 до 4 минут).
-

Средства и методы развития быстроты

Быстрота - это комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции.

Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга, подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действие спортсмена.

Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом).

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости;
- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);
- упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);
- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения.

Основные методы воспитания скоростных способностей:

- методы строго регламентированного упражнения; включают:
 - а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;
 - б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.
- Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5с) и движения с меньшей интенсивностью – в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз.
- соревновательный метод;
 - игровой метод (дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей).

Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха, представленных в таблице №15

Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при воспитании
скоростных способностей

Продолжительность выполнения упражнений (с)	Интенсивность работы, % от максимума	Продолжительность пауз отдыха между повторениями, (с)
До 5	95-100	20-40
5-6	95-100	30-60
8-10	95-100	40-90
15-20	95-100	60-120
	85-95	40-90
30-40	95-100	90-180
	85-95	60-120

Средства и методы развития выносливости

Выносливость - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью.

Специальная выносливость - способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание, лыжные гонки) или в течение строго ограниченного времени (силовая гимнастика в полиатлоне и т.д.).

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям. Интенсивность упражнения в циклических упражнениях характеризуется скоростью движения, а в ациклических количеством двигательных действий в единицу времени (темпом).

Основные методы развития общей выносливости:

метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод.

**Методы и характерные показатели нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости
в процессе физического воспитания детей 7-17 лет**

Метод	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)
	Число повторений	Длительность	Интенсивность	Число повторений	
Слитного (непрерывного) упражнения	1	Не менее чем 5-10 мин (7-10 лет) 10-15 мин (10-15 лет) 15-25 мин (15-17 лет)	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120 до 170 уд/мин.	Без пауз	Ходьба, бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через скакалку и т.п.
Повторного интервального упражнения	3-4	1-2 мин (для начинающих) 3-4 мин (для подготовленных)	Субмаксимальная ЧСС от 120 в начале до 180 уд/мин.	Активный неполный	То же
Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов 1-3	Время прохождения круга от 5 до 10 мин., длительность работы на одной станции 30-60 с.	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально): 1-2 - 1-3 ПМ (в начале); 2-3 – 3-4 (через несколько месяцев занятий)
Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов 1-2	5-12 мин, длительность работы на одной станции 30-45 с	Субмаксимальная переменная	Между станциями 30-60с; между кругами 3 мин.	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с медицинболами, на гимнаст. стенке и др.
Игровой	1	Не менее 5-10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки» и др.
Соревновательный	1 (проводить не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	6-ти или 12-минутный бег; бег на 600-800 м (7-10 лет); 1000-1500 м (10-15 лет); 2000-3000 м (15-17 лет)

Средствами воспитания общей выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах).

В ациклических видах спорта наилучшее средство для приобретения общей выносливости – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС – 130-160

уд/мин). В первую очередь это бег (лучше кроссы) и ходьба на лыжах. При этом в работу вовлекаются почти все мышцы тела, и поэтому энергичнее активизируются дыхательные возможности, процессы обмена и т.д. несмотря на большую эффективность этих упражнений, желательно заниматься и другими: греблей, ездой на велосипеде, бегом на коньках, плаванием, ходьбой в гору. Это не только разнообразит тренировку, что само по себе очень важно, но и делает ее воздействие более разносторонним.

В циклических видах спорта главным средством воспитания общей выносливости является продолжительное, с умеренной интенсивностью продвижение по дистанции, по возможности в равномерном темпе. Естественно, что этого можно достигнуть не только равномерностью темпа передвижения, но и гладкостью дистанции, неизменностью внешних условий. Если же выбирается дистанция с пересеченным рельефом, если на пути возникают непредвиденные трудности, то спортсмену желательно изменением темпа и интенсивности поддерживать уровень ЧСС приблизительно на избранном уровне.

Основные методы развития специальной выносливости:

методы: непрерывного упражнения (равномерный и переменный); методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный); соревновательный и игровой методы.

- *Равномерный (непрерывный) метод* характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. (способствует развитие аэробных способностей организма). Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба, выполняемые с равномерной скоростью, малой и средней интенсивности);
- *Переменный (непрерывный)* - заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения (прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой, бег путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.).
- *Интервальный метод* предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. (иногда по 15-30 с) Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.
- *Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.
- *Соревновательный метод* предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

Средства воспитания выносливости:

- *Общей:* самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основные требования, упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность

от нескольких минут до 6090 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

- Специальной: любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Средства и методы развития гибкости

Гибкость - подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Различают две формы проявления гибкости:

- активную, величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения, благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, максимальная величина амплитуды движений, достигаемая под воздействием внешних сил (партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела, отягощения).

Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д.

Следует всегда помнить, что упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения следует делать после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений.

4.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка – это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Задачей технической подготовки полиатлонистов является формирование умений и навыков в видах полиатлона, а особенностью – оптимальная реализация функциональных возможностей спортсмена. Совершенствование в технике видов полиатлона должно проходить сознательно. Тщательный анализ и качественная осознанность содержания каждого конкретного движения, является отличительной чертой тренировки полиатлониста. Экономится время при обучении видов полиатлона за счет повторений специальных упражнений. Однако, ограниченность времени не позволяет обеспечить нужное количество повторений двигательных действий. Поэтому, очень важно включать в тренировочный процесс имитационные упражнения. Обучение технике видов полиатлона происходит при больших энергетических и временных затратах. Поэтому, одной из задач тренера является применение вспомогательных средств обучения, которые, с одной стороны, способствуют формированию умений и навыков, с другой – экономят время и физическую энергию спортсмена.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Методика технической подготовки полиатлониста

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как он владеет техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике. (*этапы обучения одновременно самостоятельные и взаимосвязанные*)

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап – изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

- *Метод целостного обучения.* При целостном разучивании обучающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.
- *Метод обучения по частям.* Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести обучающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям полиатлонистов.
- *Методы управления.* К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.
- *Методы двигательной наглядности.* Сюда входит непосредственная помощь тренера спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.
- *Методы информации.* Очень важно довести до обучающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание в центр мишени при стрельбе и т.д)).

Третий этап – изучение приема в усложненных условиях.

- *Повторный метод.* Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.
- *Применение усложнений* (количество повторений в единицу времени, в конце занятия, после интенсивных упражнений).
- *Сопряженный метод.* Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.
- *Круговая тренировка* (совершенствование отдельных частей и приема в целом).
- *Игровой метод.* Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде
- *Соревновательный метод.* Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования. Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвёртый этап – закрепление и дальнейшее совершенствование

Создается навык и формируется способность целесообразно применять двигательные действия в реальных условиях практической деятельности (как тренировочных, так и соревновательных действий).

Закрепление происходит в процессе многократного повторения разученного действия в относительно постоянных внешних условиях.

В дальнейшем осуществляется стабилизация и совершенствование, достигается необходимая прочность, стабильность (*использование целостного метода*).

Продолжительность этапа зависит от подготовленности занимающихся и многих других факторов. В целом совершенствование техники должно приобретать на данном этапе все более индивидуализированный характер. Это требует от тренера изучения особенностей телосложения, уровня развития физических качеств спортсмена.

На этом этапе обеспечивается подвижность и вариативность действия, его приспособляемость к сбивающим факторам внешней среды, изменениям физическим и психическим в состоянии занимающихся - при этом частично создаются условия реальной обстановки практического применения (соревновательной). Количество повторений возрастает от занятия к занятию. На этом этапе вырабатывается необходимость эффективности действия.

4.4.Тактическая подготовка

Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.
Тактическая подготовка – умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая деятельность спортсмена направлена на реализацию физических и технических возможностей в разнообразных условиях соревнований. Поскольку физические и технические возможности по своему уровню изменчивы, так как зависят от состояния каждого спортсмена, а окружающая среда, условия соревнований и тренировок также непостоянны, тактические действия весьма многогранны и строятся в зависимости от всех этих факторов.

Выбор тактики зависит от следующих факторов:

1. От специфики вида спорта (видов дисциплин полиатлона).
2. Индивидуальных особенностей спортсмена.
3. От уровня и значимости соревнования.
4. Возможностей соперников.
5. Воздействия внешних условий.
6. Непредвиденных ситуаций.

Принято различать общую и специальную тактическую подготовку

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта

Формирование тактического мастерства полиатлониста состоит из двух этапов:

первый – это теоретическое изучение приемов тактического мастерства и его особенностей, средств и методов;

второй – практическая реализация знаний, умений и навыков в изменяющихся условиях тренировочного процесса и спортивных соревнований. На этапе практической реализации тактического мастерства, основным средством является повторное выполнение различных упражнений по заданному плану, а также вариантов поведения спортсмена между упражнениями. При решении задач тактической подготовки полиатлониста, следует учитывать ее неравнозначность в различных дисциплинах этого вида

Большое значение имеет качество тактической подготовки.

Для ее совершенствования необходимо:

- а) обладать достаточным уровнем знаний о тактике соревновательной борьбы и объемом освоенных спортсменом умений и навыков;
- б) наличие способности предвидения (прогнозирования) возможных вариантов тактической борьбы на соревнованиях.
- в) психологическая устойчивость спортсмена при решении тактических задач.
- г) оперативная коррекция тактики в ходе соревнований;

- д) достаточная мотивация (заинтересованность) спортсмена и его волевые возможности при достижении цели;
- е) правильный анализ результатов соревнования для дальнейшего совершенствования тактической подготовленности.

Совершенствование тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

1. Расширить знания о тактике соревновательной борьбы в избранном виде спорта.

Для решения этой задачи необходимы следующие действия:

- анализ соревновательной деятельности выдающихся спортсменов;
 - изучение научной литературы и информационных материалов о соревновательной деятельности;
 - расширение знаний о правилах соревнований, тактических действиях соперников и условий проведения главных соревнований.
- 2. Увеличить объем освоенных спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы.*

Для решения этой задачи необходимо использовать 4 группы средств тактической подготовки:

- тренировка без противника, применяется для овладения основными технико-тактическими действиями;
 - тренировка с условным противником, предполагает использование вспомогательных снарядов и приспособлений (манекенов, моделей противника с заранее разработанной программой действий, тренажерные устройства);
 - тренировка с партнером по команде, создает более приближенные к соревнованию условия;
 - тренировка с неизвестным противником, позволяет совершенствовать тактику в условиях информационного и временного дефицита.
- 3. Сформировать психологическую устойчивость спортсмена при решении тактических задач.*
4. Развить способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования.

Для решения 3 и 4 задач применяются следующие методические приемы:

- -создание облегченных условий выполнения технико-тактических действий (лидирование и информация о качестве выполняемых действий (данные о скорости, темпе, развиваемых усилиях и т.д.);
 - создание усложненных условий выполнения технико-тактических действий;
 - создание контрастных условий с резким изменением ситуации при выполнении технико-тактических действий;
 - реализация изучаемых технико-тактических действий в соревновательной обстановке
- 5. Улучшить уровень мотивации (заинтересованности) спортсмена в достижении спортивного результата.*
- выявление индивидуальных особенностей психики спортсмена;
 - определение важных для спортсмена мотивов занятия спортом;
 - создание точной “установки” на результат;
 - добиться сохранения высокого уровня мотивации на соревновании.

б. Формирование способности проводить анализ результатов соревнования.

- собрать необходимый объем информации о прошедших соревнованиях.
- оценить действия спортсмена и его соперников;
- разработать новые технико-тактические действия с учетом проведенного анализа полученной информации.

Совершенствование тактического мастерства, во многом обусловлено технической подготовленностью спортсмена. Как бы четко ни разрабатывал спортсмен тактический план действий, он не будет реализован без владения соответствующими техническими навыками, без соответствующего развития физических и психических качеств.

4.5. Плавательная подготовка

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений.

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.

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.

Упражнения для изучения техники кроля на груди *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.

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.

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».

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 двударной.
19. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

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.

*Упражнения для изучения техники поворотов
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.

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.

4.6. Легкоатлетическая подготовка

Бег на короткие дистанции

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.

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 загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребающей 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).

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.

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.

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.

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.

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.

4.7. 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.

4.8. 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.

4.9. Стрелковая подготовка

Стрелок-спортсмен должен обладать:

- 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.

Специальные подготовительные упражнения

Использование лишь стрелковых упражнений замедляет и ограничивает развитие функциональных возможностей стрелка. В соответствии с основополагающими положениями теории физического воспитания эффективность основных упражнений можно значительно повысить, если они будут своевременно дополнены использованием специальных подготовительных упражнений, отражающих структуру технических действий спортсмена и их психофизиологические особенности.

Предлагаемые упражнения станут наиболее эффективными, если стрелок точно представляет себе смысл каждого упражнения, убежден в необходимости его выполнения, принимает участие в планировании и подборе средств тренировок. Необходимо своевременно моделировать соревновательную обстановку и выполнять основные и подготовительные упражнения в таких условиях. Но это возможно только после достаточно прочного усвоения навыков. Подготовительные упражнения могут использоваться стрелками различной квалификации как средства разминки перед стрельбой, исправления ошибок и неточностей, тренировки «вхолостую» в тире (на стрельбище) и в домашних условиях.

Воспроизведение положения частей тела

Выполнить произвольное по параметрам движение, например поднять руку на определенный угол. Затем повторить движение. С помощью угломера тренер проверяет зафиксированный угол и сообщает ошибку. При выполнении всех действий № 1-5 глаза закрыты, движения плавные. Аналогично выполняются движения в любом суставе.

Воспроизведение положения частей тела

Выполнить движение, выраженное в точных пространственных единицах, и мысленно оценить его, сообщить тренеру величину и знак допущенной ошибки. Сверяет истинную ошибку с предполагаемой и сообщает стрелку. Предлагает повторить движение.

Воспроизведение положения стоп и позы без оружия

Принять позу изготовки на 20-30 с без винтовки, произвольно имитируя направление оружия в мишень. Отмечает мелом на полу положения ступней стрелка. После установки стоп ног закрыть глаза. Запомнить положение. Поворачиваться в разные стороны. Запомнить положение стоп ног и позу.

Воспроизведение положения стоп и позы без оружия

Повернуться на 180° и вновь воспроизвести полностью позу. Стоять 20-30 с. Открыть глаза. Проверить новое положение стоп ног. Фиксирует размеры и знак ошибки и сообщает стрелку.

Воспроизведение изготовки с оружием

Принять изготовку, навести винтовку в мишень № 8 (в центр). (Расстояние от дульного среза до мишени – 50 см.) Закрыть глаза на 20-30 с, удерживая оружие в направлении центра мишени. Открыть глаза. Проверить направление оружия и положение стоп ног.

Фиксирует размеры и знак ошибки. После проверки внести поправку перемещением стоп ног (по горизонтали) и туловища (по вертикали).

Удерживание направления оружия при стрельбе вслепую

Принять изготовку. Задержать дыхание, опустить глаза вниз и в пределах 6-9 сек. – произвести выстрел (тр-ка 20 – 30 мин.)

Воспроизведение усилия

Нажать на кистевой динамометр средним усилием правой руки. Повторить нажим с таким же усилием. То же проделать левой рукой. Определяет величину приложенного усилия, ошибку и ее знак. Каждый раз сообщает стрелку. Каждое действие повторяется до тех пор, пока ошибка не стабилизируется, например в пределах ± 2 кг.

Воспроизведение действий по времени

Выполнить действие, выраженное в точных единицах, например, имитировать удерживание оружия 15 с в изготовке. 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.

Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке

Принять изготовку, удерживать винтовку массой 5 кг одну минуту. Задержка дыхания на 30 с. Пауза одна минута. Фиксирует время удерживания и наличие дрожания тела и оружия. Прицел закрыт штормкой. Если возникает дрожание, следует перейти на более легкий вес оружия и на меньшее время его удерживания.

Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке

То же с наводкой на мишень № 8. Фиксирует время удерживания и наличие дрожания тела и оружия. Стрелок и тренер изучают колебания оружия (мушки) при различной массе винтовки и времени ее удерживания.

Сохранение наводки оружия

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. Следит за характером колебаний оружия. Фиксирует отклонения оружия по оптическому ортоскопу.

Принять изготовку, навести оружие в мишень и наблюдать за движениями мушки. При этом главное внимание уделяется спокойной оценке колебаний и запоминанию их. 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. 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. Наблюдает визуально за действиями и состоянием стрелка. Прицеливание примерно в середину экрана.

Согласование прицеливания по экрану, удерживания оружия и спуска курка при стрельбе

Вставить патрон в патронник, но затвор не закрывать, произвести условный выстрел, при этом следить, чтобы мушка резко не отклонялась при нажиме на спусковой крючок, затем закрыть затвор и произвести действительный выстрел. Следит за тем, чтобы в момент выстрела не проявлялись признаки реакции на него: дрожание век, общая напряженность, рывок пальцем спускового крючка, учащение пульса, покраснение лица, дрожание рук и других частей тела и др. Если реакция на выстрел явно заметна, следует немедленно перевести на предыдущий, более простой вариант, не допуская углубления реакции.

Задание на координированность действий (удержание тела в изготовке и управление им в усложненных условиях (на качающейся платформе) в холостую с имитацией выстрела (тр-ка 15-20 мин)

Согласование тех же приемов при стрельбе по мишени

Стрельба по мишени на результат с «отметкой» выстрелов, но без собственной корректировки. Наблюдает в оптическую трубу, сообщает стрелку о внесении поправок в прицел.

При возобновлении реакции на выстрел следует немедленно перевести стрелка на выполнение предыдущих упражнений.

Задания для развития и совершенствования управления спуском курка

Принять изготовку к стрельбе лежа, нажать плавно на спусковой крючок на половину его рабочего хода. Следит за характером нажатия пальца по ходу движения стрелки индикатора. Определяет ошибку, сообщает о ней стрелку. Каждый раз нажатие на спусковой крючок производится при закрытых глазах стрелка.

Задания для развития и совершенствования управления спуском курка

Стрельба из винтовки (например, стоя) по экрану с собственным визуальным контролем за ходом стрелки индикатора. Натяжение спуска последовательно 100, 200, 400, 600 г. Тренер, кроме того, определяет, при каких усилиях спуска и при какой длине хода проявляется индивидуально точное движение пальца. В дальнейшем устанавливает эти величины натяжений при практической стрельбе из различных положений.

Задания на расслабление мышц и на управление вниманием

Расслабление мышц рук и плечевого пояса. Сидя расслабить правую кисть (покачивая на весу с упором на локоть. Добиться, чтобы висела, как плеть), левую кисть, обе вместе, попеременно, пальцы (до восковой мягкости). Показывает положение «кучера на дрожках» и выполнение упражнений. Полезно использовать на физзарядке, на занятиях по ОФП на разминке и в паузах между выстрелами, сериями.

Расслабление мышц век и глазных яблок

Слегка приспустить верхние веки так, чтобы они были видны. Заметить дрожание. Постараться прекратить его. Сначала это не удастся, дрожание даже усилится. Но после нескольких тренировок его можно уменьшить и совсем устранить. Это особенно хорошо удается, если смотреть вдаль. Закрывать глаза, расслабить веки (свободно их опустить). Повторить несколько раз, стараясь уловить положение максимального расслабления

На тренировку местных расслаблений нужно затратить около двух-трех недель, а для некоторых и больше, но работать нужно прилежно, постоянно, не прерываясь ни на один день. Постепенно «внутренний контролер» приучится автоматически следить за мышцами всегда и всюду.

Этап начальной подготовки:

Изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже и в обращении с оружием, навыки в обращении с оружием, стрельба с упором на два локтя на дистанции 10м.; Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба на кучность и имитация выстрела 3-5 пулями по белому листу.

Начальную подготовку по стрельбе с юными полиатлонистами следует организовывать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закрепились бы на практических занятиях. Для правильного освоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуск курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия и т.д. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует чередовать стрельбу с пулями и стрельбой «холостым» выстрелом.

По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела следует переходить к упражнениям в стрельбе на кучность по белому листу и упражнениям 3+5, 3+10 по мишеням на 10 метров.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

• До двух лет

Изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже.

Вводится стрелковая подготовка из ПВ из положения стоя без упора, на дистанции 10 м по мишени №8;

Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка, хранение винтовки.

Упражнения в прицеливании с диоптрическим прицелом, кольцевой мушкой с одновременной задержкой дыхания;

Отработка дыхания в стрельбе.

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

Изготовка для стрельбы по мишени №8 с прицеливанием и спуском курка «в холостую».

Стрельбы по мишени № 8:

- по 3-5 патронов на кучность

- по 5 выстрелов с совмещением средней точки попадания с центром мишени

Проведение учебных и контрольных соревнований в стрельбе из ПВ, Использование стрелкового тренажера «СКАТ»

• Свыше двух лет

Упражнения в прицеливании с открытыми диоптрическими прицелами прямоугольной, кольцевой мушками с одновременной задержкой дыхания, отработка дыхания в стрельбе. Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу. Изготовка для стрельбы по мишени с прицеливанием и спуском курка «в холостую»; стрельба по мишени по 3-5 патронов на кучность.

Стрельба по мишени по 5 выстрелов с совмещением средней точки попадания с центром мишени.

Выполнение упражнения 5-10 выстрелов на совершенствование техники стрельбы. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из пневматической винтовки.

В тренировочном процессе всесторонне использовать стрелковый прибор «СКАТТ».

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

- совершенствование техники стрельбы (изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание)

- повышение уровня стабильности стрельбы

- психологическая подготовка

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат.

Контрольные стрельбы: 2-3 x 5; 2-3 x 10; 2-3 x 20 выстрелов; на максимальный результат
Стрельба с выполнением различных заданий: стрельба на кучность; не выйти из «8», показать определенные результаты в каждой серии; стрельба на победителя; контрольные стрельбы на максимальный результат; участие в соревнованиях различного ранга.
Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат.
Упражнения в психологической подготовке.
Тренировка с прибором «СКАТТ».

4.10. Соревновательная подготовка

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

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

Для успешного выступления в соревнованиях необходима специальная соревновательная подготовка, которая должна осуществляться на этапах, предшествующих основным соревнованиям, в годичном цикле, а также в многолетнем аспекте.

Одной тренировочной деятельности, какой бы качественной она ни была, для успеха в соревнованиях недостаточно. Регулярное участие в соревнованиях – обязательное условие для развития и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств.

Соревновательная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений. Осуществляется в процессе соревнований и контрольных тренировок (прикидок).

Тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих основные виды: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в её содержание. Отборочные – проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

Основные соревнования – это соревнования целью которых является повышение квалификации спортсмена.

По отношению к основным соревнованиям все предшествующие – подводящие и контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

Для спортсменов разного уровня подготовки, выступление в одном и том же соревновании, могут быть различными по уровню соревнований (например: первенство Санкт-Петербурга – для одного спортсмена, более подготовленного – это отборочные, к примеру, на Первенство России, а для другого – менее подготовленного спортсмена будут являться главными).

В свою очередь, основные соревнования годичного цикла являются подводящими к основным состязаниям в многолетнем цикле.

Соревновательная подготовка, таким образом, входит составной частью в систему спортивной подготовки и в той или иной форме имеет место на протяжении отдельного годичного цикла и в многолетнем аспекте.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава, характера соревновательных действий соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы спортсмены научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки.

В процессе соревновательной подготовки рекомендуется руководствоваться следующими положениями:

- Соревнования должны организовываться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям подготовки определенных контингентов спортсменов.
- Привлекать к участию в соревнованиях определенных спортсменов следует только при условии их достаточной подготовленности.
- Планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельности следует так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей полиатлонистов в условиях соревнований.
- Состав участников и программа соревнований должны обеспечить необходимую конкуренцию и условия для максимальной реализации функциональных возможностей спортсменов.
- На каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть достаточное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно. Очень большое число соревнований может нарушить нормальный тренировочный процесс, слишком малое или их отсутствие также нарушает нормальный ход подготовки.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки спортсменов. подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности, как тренировочного, так и соревновательного процессов.

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

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств; в группах тренировочного этапа - на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, воспитание волевых черт характера, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости адекватной самооценки; трудолюбия, работоспособности, дисциплины; на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - на совершенствование волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, нервно-психическому восстановлению. развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

На практике психологическую подготовку подразделяют на общую и специальную (подготовку к конкретному соревнованию).

ОПП направлена на: *развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства.* Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка.

Воля – это психическая деятельность человека по управлению своим состоянием, эмоциями, поведением для достижения поставленной цели при преодолении трудностей.

Большие объемы и интенсивность тренировочного процесса полиатлонистов и трехдневные соревнования, немыслимы без значительных проявлений волевых качеств. Поэтому, формирование целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, решительности, выдержки и самообладания является характерной чертой полиатлониста. Для развития этих качеств, применяют методы убеждения, постепенно повышающихся трудностей в тренировочном и соревновательном процессах. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, которые требуют повышенных волевых усилий. Воспитывать волевые качества полиатлонистов необходимо планомерно в соответствии с возрастом.

Психические функции полиатлониста формируются в процессе практического выполнения отдельных физических качеств, совершенствования техники видов полиатлона на контрольных тренировках и соревнованиях.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Основная задача специальной психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца; оптимальный уровень эмоционального возбуждения (боевая готовность); устойчивость к неблагоприятным факторам (погода, давление зрителей, предвзятость судей); способность произвольно управлять своим поведением и чувствами:

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением (предсоревновательную), в дни соревнований (соревновательную) и после его окончания (постсоревновательную (релаксация).)

- *Ранняя предсоревновательная подготовка* предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления и т.д.
- *Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его* включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением.
- *Предсоревновательная подготовка (1-3 дня)* направлена на сохранение психической свежести и отвлечения спортсмена от мыслей о предстоящей соревновательной борьбе.
- *Соревновательная стадия СПП* включает:
 - управление психическим состоянием перед разминкой и в ходе разминки;
 - настройка непосредственно перед моментом старта, начала поединка и т.д.;
 - психическое воздействие в ходе поединка

Психическое состояние, возникающие у спортсмена в соревнованиях, обычно подразделяют на четыре основные вида:

1. *оптимальное возбуждение - «боевая готовность».* Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремление бороться за достижение высоких результатов;
2. *перевозбуждение-«предстартовая лихорадка».* В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнований;
3. *недостаточное возбуждение-«предстартовая апатия».* В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др;
4. *торможение вследствие перевозбуждения.* В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивость мыслей, боязни не показать планируемы результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других - препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».
2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения-если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».
3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности- если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».
4. Изменить уровень эмоционального возбуждения-если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются: словесные воздействия тренера, самовоздействия (аутовоздействия спортсмена), переключения внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции, фиксации мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений, успокаивающая аутогенная тренировка, успокаивающий массаж, успокаивающая разминка, специальные зрительные упражнения.

- *Постсоревновательная психологическая подготовка* связана с общими процессами восстановления и требует специальных мероприятий только в случае поражения спортсмена или команды.

Все средства и методы ОПП используются в процессе специальной психологической подготовки. Их можно объединить в три группы:

- *мобилизующие*, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную деятельность, самоприказы, психорегулирующие упражнения на мобилизацию, возбуждающий массаж и т.д.
- *корректирующие*, направленные на изменение нежелательного в данный момент состояния, сублимация т.е. вытеснение мыслей о поражении, рационализация (мысли о технике или разъяснении механизма апатии или лихорадки, мимические упражнения и тп.)
- *релаксирующие*, направленные на снижение уровня возбуждения и облегчение хода восстановительных процессов (произвольное управление мышечным тонусом, дыханием и т.п.)

Почти все средства психологической подготовки основываются на вербальном (словесном) воздействии на спортсмена со стороны тренера или психолога.

Используются также психофизиологические средства (акупунктура, массаж и т.п.).

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов зависит от этапов и периодов тренировочного процесса (таблица №17).

Содержание психологической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта.

Подготовка полиатлетиста к соревнованиям осуществляется в двух направлениях: *первое* – психическая настройка на двигательную деятельность, осуществляемая при помощи сходных по

форме и содержанию упражнений, выполняемых в разминке и непосредственно предшествующих соревновательной деятельности;

второе – оптимальное управление психическим состоянием в ходе непосредственной спортивной борьбы.

Так как, в спортивной дисциплине зимнее троеборье существуют отдельно, и в тоже время в неразрывной связи, три разных по характеру вида спортивной деятельности (лыжные гонки, силовая гимнастика и пулевая стрельба), поэтому и подведение к соревнованиям по форме психологического настроя будет абсолютно разным.

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

Одну из главных функций подготовки полиатлониста к соревнованиям играет процесс саморегуляции.

Саморегуляция - это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Главной особенностью методов саморегуляции является их направленность на формирование внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего внутреннего состояния

Произвольная (осознаваемая) саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения

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

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

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

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

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

Для качественного улучшения психологической подготовки необходима систематическая и целеустремленная работа спортсмена и тренера с применением различных средств и методов психологической подготовки.

План-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще-подготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: -изменение мыслей по желанию -подчинение самоприказу -успокаивающая и активизирующая разминка -дыхательные упражнения -идеомоторная тренировка -психорегулирующая тренировка -успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной активности и памяти	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на тренировочных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов	Совершенствоваться в применении

	саморегуляции психических состояний	методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, тренировочных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)		Сроки проведения	Краткое содержание
		До одного года обучения НП-1	Свыше одного года обучения НП-2		
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки	≈ 180	≈ 600		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 20	≈ 66	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 20	≈ 66	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 20	≈ 66	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 20	≈ 66	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 20	≈ 66	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 20	≈ 66	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 20	≈ 68	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 20	≈ 68	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 20	≈ 68	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе	до трех лет обучения Т(СС)-1,2 /Т(СС)-3	свыше трех лет обучения Т(СС)-4		
		≈ 1080/1500	≈ 1800		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 120/166	≈ 200	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения	≈ 120/166	≈ 200	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 120/166	≈ 200	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 120/166	≈ 200	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120/166	≈ 200	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 120/166	≈ 200	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 120/168	≈ 200	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 120/168	≈ 200	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 120/168	≈ 200	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного	≈ 2760			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 460		сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 460		октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 460		ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и
	Психологическая подготовка	≈ 460		декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 460		январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 460		февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	---	--	--

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» основаны на особенностях вида спорта «полиатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «полиатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «полиатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «полиатлон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон».

Современный полиатлон подразделяется на летний и зимний.

Основной зимнего многоборья являются лыжные состязания. Дистанции для гонок различаются - 10 км для мужчин и 5 км для женщин.

Стрельба из пневматического оружия - еще один вид спорта, входящий в зимний полиатлон. Спортсмены стреляют по мишеням диаметром 5 и 25 см с расстояния 10 м.

В зависимости от вида спортивного соревнования каждому участнику дается 5 или 10 выстрелов. Иногда стрельба сочетается с лыжной гонкой по принципу биатлона, а также с силовой гимнастикой (мужчины- подтягивания, женщины – отжимания на помосте).

Летний полиатлон представлен пятью первыми дисциплинами, указанными в Таблице № 1.

В его программу включены 4 вида многоборья, представляющие собой различные сочетания бега, плавания, метания гранаты, стрельбы и силовой гимнастики.

Бег - основная составляющая соревнований. В рамках полиатлона спортсмены бегают на короткие расстояния (спринт) и на длинные (кросс). Спринты могут проводиться в спортивных залах и на стадионах, их дистанция составляет 50, 60 и 100 м. В кроссе дистанции для мужчин оставляют 2-3 км, для женщин - 1-2 км.

Плавание представлено состязаниями на дистанции 50 или 100 м. При этом пловцы используют различные стили. Заплывы могут проходить и в крытых бассейнах, в таком случае дистанция составляет 25 м.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие места для пулевой стрельбы;

наличие плавательного бассейна (для спортивных дисциплин: «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки (Таблица №1, №2 , приложение №10 к ФССП)**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)	комплект	1
2.	Мат гимнастический	штук	2
3.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
4.	Мяч теннисный	штук	10
5.	Мяч футбольный	штук	1
6.	Рулетка 100 м	штук	1
7.	Рулетка 5 м	штук	1
8.	Свисток	штук	2
9.	Секундомер	штук	2
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	4
12.	Стенка гимнастическая	штук	2
13.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	1
15.	Мяч волейбольный	штук	1
16.	Мишень бумажная для пневматической стрельбы на 10 м (винтовка)	штук	10000
17.	Электромегафон	штук	2
Для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом», «3-борье с бегом», «2-борье с бегом»			
18.	Гранаты спортивные (300 г, 500 г, 700 г)	комплект	2
19.	Мяч для метания (150 г)	штук	8
20.	Лопатка для плавания	штук	20
21.	Поплавок-вставка для ног	штук	20
22.	Рулетка 50 м	штук	1
23.	Стартовые колодки	штук	2

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	9000	1	12000	1	15000	1

Обеспечение спортивной экипировкой**(Таблица №1, таблица №2 , приложение №11 к ФССП)**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные)	пар	1
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	1
3.	Куртка стрелковая	штук	1
4.	Перчатка стрелковая	штук	1

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
7.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
Для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом», «3-борье с бегом», «2-борье с бегом»											
8.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося		•	1	1	2	1	2	1

9.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
И.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Шиповки для бега	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «полюатлон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

6.3. Сетевая форма реализации программы

«С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

6.4. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку и для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычев А.В./ – г. Рязань, 2008-100с
2. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
3. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. / В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.
4. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
5. Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006 – 142 с.
6. 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.
7. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - 237 с.
8. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
9. 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.
10. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва школ высшего спортивного мастерства/-М.:Советский спорт, 2005 – 248с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и проходящими спортивную подготовку

1. Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: www.wada-ama.org
2. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт «Всероссийская Федерация Полиатлона» www.polyathlon.ru.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта -<http://www.fizkulturaiisport.ru/>
5. 14. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>

Приложение 1
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта
«полиатлон»

**Примерный план-график распределения часов в группах начальной подготовки до года
на 52 недели тренировочных занятий**

ФИО тренера	НП-1		№ журнала		ПОЛИАТЛОН																							
	группа				отделение																							
	Месяц																											
Виды подготовки	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого			
	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	час	ми н
Общая физическая подготовка	20		16		18		20		18		18		18		18		18		18		18		18		18		218	0
Специальная физическая подготовка	4		6		4		4		6		6		6		6		4		6		6		4		4		62	0
Участие в спортивных соревнованиях																										0	0	
Техническая подготовка	1		2		2		1		1		2		2		2		1		1		1		3			19	0	
Тактическая подготовка	1						1												1							3	0	
Теоретическая подготовка			1						1												1					3	0	
Психологическая подготовка					1												1						1			3	0	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	2									2	0	
Инструкторская практика																										0	0	
Судейская практика																										0	0	
Медицинские, медико-биологические мероприятия					1														1							2	0	
Восстановительные мероприятия																										0	0	
ИТОГО ЧАСОВ:	26	0	25	0	26	0	26	0	26	0	26	0	26	0	26	0	26	0	27	0	26	0	26	0	312	0		

**Примерный план-график распределения часов в группах начальной подготовки свыше года
на 52 недели тренировочных занятий**

	НП-2								ПОЛИАТЛОН																		
ФИО тренера	группа				№ журнала				отделение																		
Виды подготовки	Месяц																								Итого		
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		час	ми н	
	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	ча с	ми н	час
Общая физическая подготовка	20		16		16		18		14		20		18		18		16		16		18		18		208	0	
Специальная физическая подготовка	9		9		9		9		9		9		9		9		9		9		9		10		109	0	
Участие в спортивных соревнованиях			2		2		2		2								2		2						12	0	
Техническая подготовка	3		2		2		3		4		4		4		4		4		4		4		4		42	0	
Тактическая подготовка	1		1		1		1		1		1		2		2		1		1		1		1		14	0	
Теоретическая подготовка	1		1				1		1		1		1		1				1		1		1		10	0	
Психологическая подготовка	1				1		1		1				1		1		1				1		1		9	0	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	2								2	0	
Инструкторская практика			1		1				1												1				4	0	
Судейская практика																									0	0	
Медицинские, медико-биологические мероприятия					2				2										2						6	0	
Восстановительные мероприятия																									0	0	
ИТОГО ЧАСОВ:	35	0	32	0	34	0	35	0	35	0	35	0	35	0	35	0	35	0	35	0	35	0	35	0	416	0	

**Примерный план-график распределения часов в тренировочных группах до трех лет Т(СС)-1, Т(СС)-2
на 52 недели тренировочных занятий**

Виды подготовки	УТ(СС)-1,2		№ журнала		ПОЛИАТЛОН																					
	группа				отделение																					
	Месяц																									
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого	
	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	час	ми
	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н		
Общая физическая подготовка	12		12		14		14		16		14		16		14		14		14		14		15		169	0
Специальная физическая подготовка	14		10		8		10		10		14		14		14		8		8		10		11		131	0
Участие в спортивных соревнованиях			2		2		4		2										4		5				19	0
Техническая подготовка	7		6		7		6		6		7		6		6		6		6		6		6		75	0
Тактическая подготовка	2		2		2		2		2		1		1		2		1		2		2		2		21	0
Теоретическая подготовка	2		1		2		1		1		2		1		1		2		2		1		2		18	0
Психологическая подготовка	2		1		2		1		1		1		2		1		1		2		1		2		17	0
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	4								4	0
Инструкторская практика					1		1		1																3	0
Судейская практика					1		1		1								1		1		1				6	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия			2																1						3	0
Восстановительные мероприятия			1																1						2	0
ИТОГО ЧАСОВ:	39	0	37	0	39	0	40	0	40	0	39	0	40	0	38	0	37	0	41	0	40	0	38	0	468	0

**Примерный план-график распределения часов в тренировочных группах до трех лет Т(СС)-3
на 52 недели тренировочных занятий**

Виды подготовки	УТ(СС)-3								ПОЛИАТЛОН																Итого			
	группа				№ журнала				отделение																			
	Месяц																											
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		час	ми		
	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	час	ми
Общая физическая подготовка	21		16		20		18		22		20		21		18		13		17		20		18		224	0		
Специальная физическая подготовка	15		17		10		13		14		14		16		15		15		15		15		15		174	0		
Участие в спортивных соревнованиях			3		4		4				4						5		5						25	0		
Техническая подготовка	8		8		8		8		8		8		8		9		8		9		9		9		100	0		
Тактическая подготовка	3		2		1		3		3		2		3		4		2		1		4		4		32	0		
Теоретическая подготовка	3		1		2		3		3		1		3		2		1		2		2		2		25	0		
Психологическая подготовка	2		1		1		1		2		1		2		2		1		1		2		2		18	0		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	4								4	0		
Инструкторская практика			1		1		1				1						1		1						6	0		
Судейская практика			1		1		1				1						1		1						6	0		
Медицинские, медико-биологические мероприятия					2										1								2		5	0		
Восстановительные мероприятия							1				1				1		1						1		5	0		
ИТОГО ЧАСОВ:	52	0	50	0	50	0	53	0	52	0	53	0	53	0	52	0	52	0	52	0	52	0	53	0	624	0		

**Примерный план-график распределения часов в тренировочных группах свыше трех лет Т(СС)-4
на 52 недели тренировочных занятий**

Виды подготовки	УТ(СС)-4				ПОЛИАТЛОН																				Итого	
	группа		№ журнала		отделение																					
	Месяц																									
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		час	ми
	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	час	ми
	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н		
Общая физическая подготовка	16		14		14		15		17		17		16		15		12		15		16		15		182	0
Специальная физическая подготовка	25		21		18		17		22		16		25		26		15		16		26		28		255	0
Участие в спортивных соревнованиях			4		8		8				8						8		7						43	0
Техническая подготовка	9		9		9		9		9		9		9		9		9		10		9		9		109	0
Тактическая подготовка	4		2		3		2		4		3		4		4		4		4		4		4		42	0
Теоретическая подготовка	3		2		3		2		4		3		3		2		2		2		2		2		30	0
Психологическая подготовка	3		2		1		2		4		2		3		3		3		3		3		2		30	0
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	4								4	0
Инструкторская практика			1		1		1				1						1		1						6	0
Судейская практика			2		2		2				1						1		1						9	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия			2																		1				3	0
Восстановительные мероприятия	1				1		1		1		1		1		2		2		2		1		2		15	0
ИТОГО ЧАСОВ:	61	0	59	0	60	0	59	0	61	0	61	0	61	0	61	0	61	0	61	0	61	0	62	0	728	0

**Примерный план-график распределения часов в группах совершенствования спортивного мастерства
на 52 недели тренировочных занятий**

Виды подготовки	ССМ				№ журнала				ПОЛИАТЛОН																	
	группа								отделение																	
	Месяц																									
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого	
	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	час	ми
	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н		
Общая физическая подготовка	12		10		10		10		12		12		12		12		10		12		14		14		140	0
Специальная физическая подготовка	40		32		26		24		38		24		40		38		20		19		37		38		376	0
Участие в спортивных соревнованиях			8		10		12				12						12		12						66	0
Техническая подготовка	12		10		12		12		12		12		12		12		12		12		12		10		140	0
Тактическая подготовка	4		4		4		4		6		4		6		6		6		6		6		6		62	0
Теоретическая подготовка	4		2		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		46	0
Психологическая подготовка	4		2		4		4		4		2		2		2		2		2		2		2		32	0
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	4								4	0
Инструкторская практика			3		3		3				3						3		3						18	0
Судейская практика			3		3		3				3						3		4						19	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия					2														2						4	0
Восстановительные мероприятия	2				1		3		3		3		3		3		2		2		3		4		29	0
ИТОГО ЧАСОВ:	78	0	74	0	79	0	79	0	79	0	79	0	79	0	77	0	78	0	78	0	78	0	78	0	936	0

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

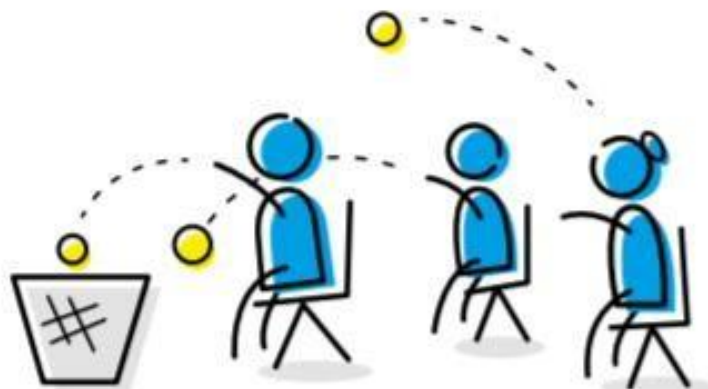
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы антидопингового образования спортсменов, для иллюстрации которых возможно предложить спортсменам различные игры, связанные с данным видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно использовать следующие игры (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)):

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

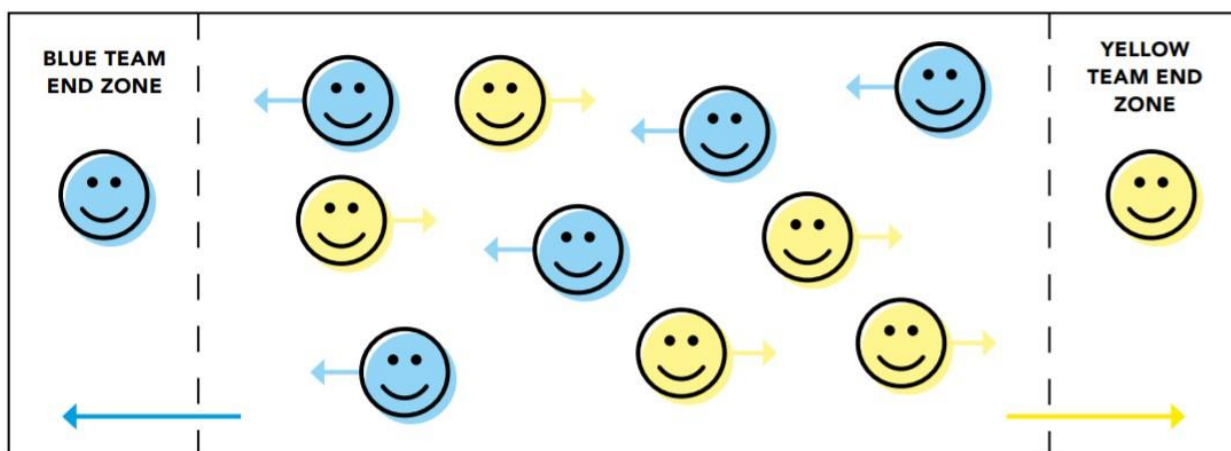
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

** можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта? • почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “**Мы за честный спорт !**”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещённый список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список; • отвечает любым двум из трех следующих критериев:
наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещённых субстанций.
 - Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
 - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
 - менее строгие стандарты качества; • риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
 - критерии получения разрешения на ТИ;
 - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить); • процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
 - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)