

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Специализированная детская - юношеская спортивная школа олимпийского резерва
по зимним видам спорта «Кедр»

**программа по полиатлону
для СДЮСШОР по зимним видам спорта «Кедр»**

Разработчики:
зам. директора Гончарова Ю.В.;
зам. директора по УСР: Даньшина Н.И.;
тренер-преподаватель по полиатлону:
Захаров
Кива Константин Михайлович;

Сургут, 2013

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для спортивных школ по полиатлону составлена на основании нормативных документов Комитета РФ по физической культуре и спорту, типовых программ для видов спорта с учетом многолетнего опыта работы по комплексу ГТО.

Составители данной программы использовали результаты научных исследований в области теории и методики лыжных гонок, пулевой стрельбы, спортивной гимнастики, легкой атлетики и результаты обобщения многолетнего опыта тренеров, достигших больших успехов в подготовке спортсменов высокой квалификации. Программа рассчитана на 10 лет.

Весь учебный материал в программе излагается по следующим группам: спортивно-оздоровительная, начальная подготовка, учебно-тренировочная, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. В данной программе дана методика подготовки по отдельным видам спорта включенным в зимний полиатлон. Приоритетное место занимает материал по пулевой стрельбе, поскольку он сильно отличается от других видов полиатлона и требует большего внимания на пояснения. Здесь раскрыты не только вопросы технической, а также, психологической и морально-волевой подготовки. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевою и психологическую.

Разделы программы взаимосвязаны. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами.

В группах начальной подготовки, УТГ, спортивного совершенствования 1-го года обучения занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением «от простого к сложному». В группах ГСС - 3 и ВСМ основной формой обучения является работа по индивидуальным планам. В группах начальной подготовки и в УТГ-1 обучение мальчиков и девочек ведется по единой программе. Задачи спортивных школ определены соответствующими положениями о них.

1. Организационные основы подготовки полиатлонистов.

Основными задачами для спортивных школ являются:

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физкультурой, спортом полиатлоном в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных качеств, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения соревнований;
- изучение и усвоение основных элементов техники, соединение их в единое целое, закрепление навыка до автоматизма;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;
- совершенствование психологических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой в полиатлоне;
- воспитание черт характера, необходимых полиатлонисту и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.
- оптимизация учебного процесса при подготовки спортсменов - полиатлонистов высокого класса;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для формирования сборных команд города, округа, страны по зимнему полиатлону;
- подготовка из числа учащихся судей по данному виду спорта;
- борьба с вредными привычками (алкоголизм, табакокурение, наркомания)

посредством привлечения молодежи к занятию полиатлоном;

- качественная подготовка юношей и девушек к службе в Вооруженных силах, патриотическое воспитание молодежи;

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технико-тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательном изложении теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Режимы учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, наполняемость учебных групп и требования по спортивной подготовке даны в таблице 1.

Для планомерной подготовки спортсменов высших разрядов по зимнему полиатлону создаются следующие группы:

- спортивно-оздоровительные группы
- группы начальной подготовки
- группы спортивного совершенствования
- группы высшего спортивного мастерства.

Таблица 1

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической,
технической и спортивной подготовке.**

Год	Возраст (лет)	Миним. кол-во групп	Кол-во занимающихся	Кол-во уч. часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительная группа					
Весь период	8 и старше	1	15	6	Развитие индивидуальных физических качеств
Группа начальной подготовки					
1 год	10-12	3	15	6	Лыжи юн. р-д., зимнее троеборье юн. р-д.
2 год	11-13	3	12	9	
Учебно-тренировочные группы					
1 год	12-15	2	10	12	3 р-д – зимнее троеборье.
2 год	12-15	2	8	14	
3 год	14-17	1	8	16	1-2 р-д – зимнее троеборье.
4 год	14-17	1	6	18	
5 год	14-17	1	6	20	
Группы спортивного совершенствования					
До года	16 и старше	-	-	24	1 р-д – зимнее троеборье.
Свыше года	17 и старше	-	-	28	КМС – зимнее многоборье.
Группы высшего спортивного мастерства					
Весь период	18 лет и старше	-	-	32	МС, МСМК, 1-12 место в Чемпионате или Первенстве России по возрастным группам.

1.1 Комплектование учебных групп, организация работы школы

Группы начальной подготовки (ГНП) спортивных школ полиатлона комплектуются учащимися близлежащих общеобразовательных школ, средних специальных учебных заведений. Возможно зачисление или перевод подростков, прошедших первоначальную подготовку на отделении лыжных гонок или на базе тиров общеобразовательных школ. Некоторые из них, наиболее одаренные и выполнившие соответствующие нормативы, могут быть зачислены в УТГ (учебно-тренировочные группы).

Набор желающих заниматься полиатлоном традиционно проводится в начале учебного года в общеобразовательных школах. Тренер с помощью преподавателей проводит ознакомительные беседы в классах, знакомя учеников с сутью полиатлона, рассказывая о достижениях Российских и зарубежных спортсменов и рекордах. Все это в комплексе заинтересует детей и привлечет большее количество попробовать свои силы в полиатлоне.

Набор желающих заниматься необходимо вести в течение всего учебного года, поскольку отсев вначале будет очень значительный и детей нужно как бы «просеивать», пропуская через тренировочный процесс наибольшее количество занимающихся. Это дает дополнительную возможность найти перспективных детей.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируются из учащихся ГНП выполнивших контрольно-переводные нормативы. Практика показывает, что полноценные по количеству УТГ формируются из двух групп начальной подготовки, в каждой из которых, к концу учебного года обычно остаются 6-10 обучающихся.

Группы спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируются из спортсменов школы, успешно выступавших в календарных соревнованиях сезона. В эти группы также могут быть зачислены желающие продолжить совершенствование из других видов спорта (л/атлетика, плавание, лыжи, пулевая стрельба) если уровень их подготовки соответствует требованиям школы).

Учебный год во всех группах начинается 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться

занятость учащихся по месту учебы (работы) в предэкзаменационный период (экзаменационный) преподаватель может уменьшить при необходимости количество тренировочных дней и продолжительность занятий. Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся по учебным программам и планам, определяющим объем тренировочных нагрузок, рассчитанным на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Учебно-тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия определяется возможностями и подготовленностью занимающихся, количество учебно-тренировочных занятий в неделю зависит от этапа подготовки и года обучения (табл. №1).

В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы. Согласно общешкольному годовому плану, спортсмены всех групп, кроме СОГ, сдают контрольно-переводные нормативы, что и служит основанием для перевода учащихся в группу следующей ступени. Учащиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения или отчисляются.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения приведено в таблице 2.

**Примерный учебный план
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
на отделении полиатлона**

№ п/п	Содержание занятий	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ										
		СОГ	ГНП		УТГ					ГСС		ВСМ
		Весь период	Первый год	Второй год	Первый год	Второй год	Третий год	Четверт ый год	Пятый год	До года	Свыше года	Весь период
1	Общая физическая подготовка	200	200	280	326	379	412	430	465	520	562	578
2	Лыжная подготовка	36	36	50	92	115	130	168	182	232	304	375
3	Стрелковая подготовка	15	15	28	54	65	80	100	126	172	227	283
4	Технико-тактическая подготовка	20	20	48	66	78	98	110	115	125	125	125
5	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	4	6	10	12	14	18
6	Теоретическая подготовка	7	7	12	14	14	16	18	18	20	20	18
7	Соревновательная подготовка	10	10	20	30	34	45	55	70	107	140	193
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	6	8	8	10	10	12
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	8	8	10	14	20	24	30
10	Врачебный и медицинский контроль	2	2	4	4	5	5	5	6	6	8	8
11	Воспитательная работа	20	20	20	18	18	18	16	14	10	8	8
12	Контрольные нормативы	2	2	6	8	8	10	10	12	14	14	16
Общий объем часов		312	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1664

Таблица 3

**Соотношение средств физической и технической
подготовки по годам обучения (%)**

Средства подготовки	СОГ	ГНП		УТГ					ГСС		ВСМ
		Весь период	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	До года	
Общая физическая подготовка	64	64	60	52	52	50	46	45	42	39	35
Лыжная подготовка	12	12	11	15	16	16	18	18	19	21	23
Стрелковая подготовка	5	5	6	9	9	10	11	12	14	16	17
Технико-тактическая подготовка	6	6	10	11	11	12	12	11	10	9	8
Теоретическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1
Воспитательная работа	6	6	4	3	2	2	2	2	1	1	1
Соревновательная подготовка	3	3	4	5	5	5	6	7	9	10	12

Таблица 4

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество соревнований)**

Вид соревнований	СОГ	ГНП		УТГ		ГСС		ВСМ
		Весь период	1 год	2 год	До года	Свыше двух лет	До года	
Контрольные	-	2-3	3-6	6-8	8-10	10-12	10-12	12-14
Отборочные	-	-	2-3	3-5	5-6	6-7	7-8	9-10
Основные	-	-	-	1-2	2-3	3-5	4-6	5-8

1.2 Планирование работы спортивных школ

Общее количество групп или отделений в спортивной школе регламентируется учредителем.

Важным условием выполнения задач, стоящих перед школой, является планирование.

В основе планирования должны лежать принципы:

- Перспективности (задачи школы на длительный период)
- Преемственности (мероприятия направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого)
- Научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков;
- Координации (согласование планов отдельных тренеров).

Планирование бывает перспективным, текущим и оперативным. Чем больше объем задач и длительнее время их выполнения, тем меньшей должна быть детализация содержательной стороны плана и наоборот.

Перспективный план составляется обычно на 4 года. Его основная задача – определение цели, направленности главных задач, пути основных средств достижения спортивного мастерства. Как правило – это план работы всей школы. Также необходимо составлять перспективный индивидуальный план тех спортсменов, которые достигли определенного мастерства и могут решать более сложные задачи.

К общешкольным планам относится «Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий» (см. табл. 2), «Примерное соотношение средств ОФП, специальной физической и технико-тактической подготовки (ТТП) по годам обучения в % - табл. 3.

Годовой план подготовки разрабатывается на основании перспективного и должен раскрывать следующие вопросы:

- основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году;
- исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;
- сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и

главных соревнований;

- основные показатели тренировочных, соревновательных нагрузок, их динамика по периодам учебно-тренировочного процесса;
- основные формы дозировки направленного восстановления.

В плане годовичного цикла подготовки групп, должны быть отражены общая нагрузка, выраженная в часах, и распределение ее по видам подготовки (табл. 2). Тренер, беря за основу предлагаемый план, может включить в него дополнительно те темы теоретических и практических занятий, которые, по его мнению, будут необходимы в предстоящей работе.

Тренер, составляя годовой план, должен исходить из своих данных: количество и сроки соревнований в году, задачи, которые необходимо решить и возможности его учеников. Цифровые данные, полученные им, не совпадут с данными таблицы. Учитывая это, все планы названы примерными, но суммарные числа показателей по всем разделам подготовки должны совпадать и соответствовать общей учебно-тренировочной годовой нагрузке каждого этапа.

Постепенная детализация годового плана дается в оперативных планах подготовки, разрабатываемых на определенные периоды: месяц, неделю, УТС, тренировочное занятие. В оперативных планах ставятся конкретные задачи, указываются средства их реализации. Чем короче отрезок времени подготовки, тем полнее и точнее ее детализация. Этот план можно и нужно корректировать на основании данных об уровне тренированности в разных видах подготовки, о самочувствии спортсменов, об их функциональных и психофизических состояниях. Чем выше уровень подготовки спортсменов, тем чаще возникает необходимость (порой острая), в корректировке планов.

Одним из видов оперативного планирования является месячный план. В нем конкретизируется положение годовичного плана.

Если, составляя месячный план, продумать последовательность прохождения теоретических тем, их практическое освоение, определить количество времени, которое на каждом из занятий необходимо выделить на повторение уже известного и освоение нового, и отразить это в плане, то тренер

получит данные, на основании которых, он может составить план учебно-тренировочного занятия.

При составлении плана на следующий месяц исключаются уже усвоенные темы, их место занимают те, которые должны пополнить знания спортсменов.

Планирование на год должно подразделяться на периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

Основная задача подготовительного периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный этап делится на: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый этап направлен на повышение общефизических возможностей, техники, с постепенным повышением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящим в соревновательный, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности и тем самым подготовить спортсмена к соревнованиям. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов.

Основная задача соревновательного периода – стабилизировать результаты и обеспечить их дальнейший рост.

Задача переходного периода – снять психологическое и физическое напряжение, накопившиеся за сезон, провести восстановительные мероприятия, то есть, необходимо подготовить организм спортсмена к новому циклу.

2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Основные задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- улучшение физического развития;
- приобретение стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение разносторонней физической подготовкой;
- ознакомление с элементами техники в отдельных видах полиатлона.

Таблица 5

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп (час)

Тема	Объем работы (ч)
<i>Теоретическая подготовка</i>	
Техника безопасности при занятиях полиатлоном	1
Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха	1
Краткие сведения о строении и функциях организма	1
Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
Техника передвижения на лыжах	2
Правила соревнований по полиатлону	1
Итого:	7
<i>Практическая подготовка (час)</i>	
Общая физическая подготовка	200
Лыжная подготовка	36
Стрелковая подготовка	15
Технико-тактическая подготовка	20
Соревновательная подготовка	10
Воспитательная работа	20
Врачебный и медицинский контроль	2

Контрольные нормативы	2
Итого:	305
<i>Итого:</i>	<i>312</i>

Спортивно-техническая подготовка

Выполнить юношеский разряд в зимнем троеборье.

Лыжная подготовка

Начальная лыжная подготовка включает: теоретические знания в беге на лыжах в классическом и свободном стиле, о лыжном инвентаре и снаряжении, о технике безопасности, передвижения на лыжах классическим и свободным стилем.

О технике передвижения на лыжах:

Положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

Основы техники передвижения.

Попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом.

Подъем ступающим шагом, лесенкой, елочкой. Спуск в основной стойке, торможение плугом.

Повторное прохождение на технику 100-500 м, повторное прохождение отрезков 50-100 м вниз по пологому склону или равнине бесшажным ходом, работая одними руками одновременно или попеременно.

Лыжные прогулки в медленном темпе 1-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние от 3-5 км.

Применяется упражнение в лыжной подготовке для развития силы рук: скольжение на лыжах при помощи отталкивания рук (в летний период – бег в гору с палками езда с палками на роликовых коньках).

Общая физическая подготовка

В спортивно-оздоровительных группах следует уделять большое внимание

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

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

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

Специальная физическая подготовка

- Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, специальными тренажерами;
- специальные упражнения на гибкость и растягивание;
- специальные прыжковые упражнения;

Стрелковая подготовка

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

В спортивно-оздоровительных группах весь период изучаются навыки в обращении с оружием, стрельба из положения сидя с опоры, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба 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 др. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу с пульками и стрельбой «холостым» выстрелом. В полной мере использовать электронный прибор «СКАТТ-2».

3. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП)

Основные задачи групп начальной подготовки:

- воспитать мотивацию к систематическим занятиям спортом,
- заложить базу разносторонней физической подготовки,
- овладеть техникой передвижения на лыжах и создать предпосылки для овладения в последующем всеми видами зимнего полиатлона.

Учебная работа на первом году обучения планируется из расчета 6 часов в неделю, в последующем из расчета 9 часов в неделю.

Таблица 6

Учебный план групп начальной подготовки (час)

Содержание занятий	Годы обучения	
	1	2
<i>1. Теоретическая подготовка</i>		
1. Физкультурно-спортивное многоборье, полиатлон	1	1
2. Техника безопасности при занятиях полиатлоном	1	2
3. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха	1	2
4. Краткие сведения о строении и функциях организма	1	2
5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	2
6. Техника передвижения на лыжах	2	1
7. Правила соревнований по полиатлону	2	2
Итого:	7	12
<i>2. Практическая подготовка (час)</i>		
Общая физическая подготовка	200	280
Лыжная подготовка	36	50
Стрелковая подготовка	15	28
Технико-тактическая подготовка	20	48
Соревновательная подготовка	10	20

Врачебный и медицинский контроль	2	4
Воспитательная работа	20	20
Контрольные нормативы	2	6
Итого:	305	456
Итого:	312	468

Таблица 7

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Вид испытания	Нормативы			
	Девочки		Мальчики	
	1 год	2 год	1 год	2 год
1.Бег – 60м (сек.)	10.3	10.2	10.3	10.0
2.Бег 1000м (мин., сек.)	5.40	5.00	5.00	4.30
1.Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)	7.30	7.15	7.15	7.00
2.Подтягивания на высокой перекладине (раз)	-	-	6	10
3.Подъем туловища из положения лежа на спине (раз в мин.)	20	25	-	-
4.Сгибание разгибание рук в упоре лежа	10	15	15	20
5.Прыжок с места	140	145	150	155
6.Стрельба из положения сидя с опорой на два локтя (или с упора) 5 выстрелов	25	27	25	27

Спортивно-техническая подготовка

Выполнить юношеский разряд в зимнем троеборье.

Лыжная подготовка

Начальная лыжная подготовка включает: теоретические знания в беге на лыжах в классическом и свободном стиле, о лыжном инвентаре и снаряжении, о

технике безопасности передвижения на лыжах.

О технике передвижения на лыжах:

Положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

Основы техники передвижения.

Попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом.

Подъем ступающим шагом, лесенкой, елочкой. Спуск в основной стойке, торможение плугом.

Повторное прохождение на технику 100-500 м, повторное прохождение отрезков 50-100 м вниз по пологому склону или равнине бесшажным ходом, работая одними руками одновременно или попеременно.

Лыжные прогулки в медленном темпе 1-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние от 3-5 км.

Применяется упражнение в лыжной подготовке для развития силы рук: скольжение на лыжах при помощи отталкивания рук (в летний период – бег в гору с палками езда с палками на роликовых коньках).

Общая физическая подготовка

В группах начальной подготовки следует уделять большое внимание общефизической и игровой подготовке. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств: гибкость, координация, скоростно-силовые качества и силовая выносливость.

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

Специальная физическая подготовка

- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спец. тренажерами;

- специальные упражнения на гибкость и растягивание;

- специальные прыжковые упражнения,
- силовые упражнения (отжимания, подтягивания и др.)

Стрелковая подготовка

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

В группах начальной подготовки 1, 2 года обучения изучаются навыки в обращении с оружием, стрельба из положения сидя с опоры, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба 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, спуска курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия и др. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу с пулями и стрельбой «холостым» выстрелом. В полной мере использовать электронный прибор «СКАТТ».

4. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основными задачами этого этапа являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетания учебы и спорта;
- разносторонняя физическая подготовка, развитие спортивных навыков;
- освоение техники во всех видах многоборья;
- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;
- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для занятий

полиатлоном.

Учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения представляют собой этап углубленной специализации в зимнем многоборье. В группы 1-го года обучения принимаются подростки 12-15 лет, выполнившие нормативы по физической, лыжной и спортивно-технической подготовке, выполнившие юношеские разряды по зимнему многоборью.

В учебно-тренировочные группы 2-го года обучения принимаются юноши и девушки, прошедшие этап подготовки в учебно-тренировочной группе 1-го года обучения, выполнившие III разряд в зимнем многоборье, освоившие стрелковую и техническую подготовку.

В группе 1-го года обучения работа планируется из расчета 12 часов в неделю, в группе 2-го года обучения – 14 часов в неделю.

Таблица 8

Учебный план учебно-тренировочных групп 1-2 годов обучения

Содержание занятий	Годы обучения	
	1	2
<i>1. Теоретическая подготовка</i>		
1. Краткие сведения о строении и функции организма	2	2
2. Режим отдыха и питание спортсмена	2	2
3. Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления	3	3
4. Основы техники зимнего полиатлона	3	3
5. Правила и организация проведения соревнований	2	2
6. Планирование спортивной тренировки и ведение дневника	2	2
Итого:	14	14
<i>2. Практическая подготовка (час)</i>		
Общая физическая подготовка	326	379
Лыжная подготовка	92	115

Стрелковая подготовка	54	65
Технико-тактическая подготовка	66	78
Соревновательная подготовка	30	34
Инструкторская и судейская практика	4	4
Восстановительные мероприятия	8	8
Врачебный и медицинский контроль	4	5
Воспитательная работа	18	18
Контрольные нормативы	8	8
Итого:	610	714
Итого:	624	728

Таблица 9

Контрольные нормативы по ОФП для учебно-тренировочных групп 1-2-года обучения

Вид испытания	Нормативы			
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
	1 год		2 год	
1.Подтягивание на высокой перекладине	-	10	-	12
2.Подъем туловища из положения лежа на спине (раз в 30 сек)	17	-	20	-
3.Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	-	25	-
4.Прыжок с места (см)	150	160	160	170
5.Бег:				
-60 м (сек)	9.8	9.3	9.4	9.0
-1000 м (мин. сек.)	4.25	3.50	4.15	3.35
-1500 м (мин. сек.)	7.10	6.10	6.50	5.50
6.Лыжи, (свободный стиль) -3 км (мин.)	18.30	17.00	18.00	16.30
7.Стрельба из пневматической винтовки: 10 метров, 5 выстрелов	20	25	25	28

8. Спортивный разряд по полиатлону	3 разряд	3 разряд	2 разряд	2 разряд
------------------------------------	----------	----------	----------	----------

Программный материал для учебно-тренировочных групп 1 и 2-го года обучения

Лыжная подготовка

В летний период:

ОФП и СФП – кроссы, бег 3-15 км.

Совершенствование техники бега на лыжах, лыжероллерах.

Беговая подготовка с лыжными палками.

В зимний период:

Совершенствование техники бега классическим стилем, обучение передвижения на лыжах коньковым ходом (движения ногами, техника отталкивания руками, в полной согласованности).

Обучение передвижению коньковым ходом по равнине, на подъемах, и спусках.

Повторное прохождение отрезков в 2,5, 3, 5, 10 км классическим стилем. Лыжный бег на время 15, 25, 30, 45 минут. Прохождение отрезков в 200, 400, 500 метров на скорость и технику.

Участие в соревнованиях классическим стилем на дистанциях 1, 2, 3, 5 км.

Стрелковая подготовка

В учебно-тренировочных группах 1 и 2-го годов обучения вводится стрелковая подготовка из пневматической винтовки из положения стоя без упора, сидя с упором локтями на стол или стойку на дистанции 10 м по мишени №8.

Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка смазка и хранение винтовки.

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 №8 с прицеливанием и спуском курка «в холостую»; стрельба по мишени №8 по 3-5 патронов на кучность. Стрельба по мишени №8 по 5 выстрелов с совмещением средней точки попадания с центром мишени. Выполнение упражнения 5-10 выстрелов на совершенствование техники. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из пневматической винтовки.

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. Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки следует начинать из положения стоя с упора и лежа с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела (прицеливания, спуска курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия плакаты и др. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу пулькой с «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.

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

В тренировочном процессе всесторонне использовать стрелковый прибор «СКАТТ».

Программный материал для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья;
- совершенствование техники и тактики в отдельных видах многоборья;

- выполнение спортивных разрядов по полиатлону;
- приобретение соревновательного опыта;
- участие в областных, районных, окружных соревнованиях;

В учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения осуществляется углубленная специализация по всем видам полиатлона. Перевод в эти группы осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, спортивно-технической подготовке. Учебная работа в недельных циклах планируется из расчета третий год – 16 часов, четвертый год – 18 часов, пятый год – 20 часов. Соотношение занятий по видам в недельном цикле планируется индивидуально, по группам с учетом периода подготовки, материально-технической базы и т.д.

Таблица 10

Учебный план для учебно-тренировочных групп 3, 4 и 5 годов обучения

Содержание занятий	Годы обучения		
	3 год	4 год	5 год
<i>1. Теоретическая подготовка</i>			
1. Гигиена, закаливание, режим питания, отдых	3	3	3
2. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Восстановительные средства.	3	3	3
3. Специальные тренажеры, инвентарь оружие для полиатлона	3	4	4
4. Основы техники и тактики в полиатлоне	3	4	4
5. Правила соревнований и организация их проведения	4	4	4
Итого:	16	18	18
<i>2. Практическая подготовка</i>			
Общая физическая подготовка	412	430	465
Лыжная подготовка	130	168	182

Стрелковая подготовка	80	100	126
Технико-тактическая подготовка	98	110	115
Психологическая подготовка	4	6	10
Соревновательная подготовка	45	55	70
Инструкторская и судейская практика	6	8	8
Восстановительные мероприятия	8	10	14
Врачебный и медицинский контроль	5	5	6
Воспитательная работа	18	16	14
Контрольные нормативы	10	10	12
Итого:	816	918	1022
Всего:	832	936	1040

Таблица 11

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

и спортивно-технической подготовки

для учебно-тренировочных групп 3, 4 и 5 года обучения

Вид испытания	Нормативы					
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
	3 год		4 год		5 год	
1.Подтягивание на высокой перекладине	-	15	-	20	-	25
2.Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	-	35	-	45	-
3.Прыжок с места (см)	160	170	175	195	170	200
4.Бег:	9.1	8.5	8.8	8.3	-	-
-60 м (сек)	14.8	13.8	14.6	13.4	14.4	12.8
-100 м (сек)	4.00	3.25	3.45	3.15	3.35	3.05
5.Лыжи, (свободный стиль)	17.30	16.00	17.00	15.30	16.30	15.00
-3 км (мин.)	23.00	21.00	21.00	19.00	20.30	18.00
-5 км (мин)	-	42.00	-	39.00	-	33.30
-10 км						

6.Стрелковая подготовка: -стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 5 выстрелов -стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 10 выстрелов	31	31	32	32	35	35
7.Спортивный разряд по полиатлону	II	II	II-I	II-I	II-I	II-I

Примерный план тренировок по силовой гимнастике:

Для девушек и женщин (сгибание разгибание рук)

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Пн.	10сер x10раз 1 мин отдых (темп средний)	10 серий x 12 раза 1мин отдых (темп средний)	10 серий x 14 раза 1 мин отдых (темп средний)	Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе
Вт.	Утро- 1 серия x 25-30 раз (темп средний) Вечер- 1 серия x 25-33 раз	Утро- 1 серия x 28-33 раз (темп средний) Вечер- 1 серия x 25-33 раз	Утро- 1 серия x 30-34 раз (темп средний) Вечер- 1 серия x 30-34 раз	—
Ср.	Утро- 1 серия x 25-30 раз (темп средний) Вечер- 1 серия x 25-30 раз	Утро- 1 серия x 25-33 раз (темп средний) Вечер- 1 серия x 25-33 раз	Утро- 1 серия x 30-34 раз (темп средний) Вечер- 1 серия x 30-34 раз	—

Чт.	Утро (день)- 8 сер. x 8 раз (темп средний) 30 сек. Отдых	Утро (день)- 9 сер. x 10 раз (темп средний) 30 сек. отдых	Утро (день)- 10 сер. x 10 раз (темп средний) 30 сек. отдых	—
Пт.	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых
Суб.	10 сер. x 12 раз 1 мин. Отдых	12 сер. x 12 раз 1 мин. отдых	15 сер. x 12 раз 1 мин. отдых	Активный отдых
Вс.	1 серия x 25-30 раз (темп средний)	1 серия x 28-33 раз (темп средний)	1 серия x 30-34 раз (темп средний)	Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе

Для юношей и мужчин (подтягивание на перекладине)

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Пн.	10 серий x 6 раз 1 мин отдых	10 серий x 7 раз 1 мин отдых	10 серий x 18 раза 1 мин отдых	Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе
Вт.	Утро- 1 серия x 15-16 раз Вечер- 1 серия x 15-16 раз	Утро- 1 серия x 16-17 раз Вечер- 1 серия x 16-17 раз	Утро- 1 серия x 17-18 раз Вечер- 1 серия x 27-18 раз	Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе

Ср.	Утро- 1 серия х 15-16 раз Вечер- 1 серия х 15-16 раз	Утро- 1 серия х 16-17 раз Вечер- 1 серия х 16-17 раз	Утро- 1 серия х 17-18 раз Вечер- 1 серия х 17-18 раз	Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе
Чт.	Утро (день)- 10 сер. х 5 раз (темп средний) 30 сек. Отдых	Утро (день)- 10 сер. х 6 раз (темп средний) 30 сек. отдых	Утро (день)- 10 сер. х 7 раз (темп средний) 30 сек. отдых	Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе
Пт.	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых
Суб.	10 сер. х 7 раз 1 мин. Отдых	12 сер. х 7 раз 1 мин. отдых	15 сер. х 7 раз 1 мин. отдых	Активный отдых
Вс.	1 серия х 15-16 раз	1 серия х 16-17 раз	1 серия х 17-18 раз	Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе

План тренировок в недельном цикле соревновательного периода

Основной задачей соревновательного периода является сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовки, возможно более полная реализация этого уровня в ответственных соревнованиях. С учетом календарного плана соревнований следует применять и микроциклы подготовительного периода.

	Девушки и женщины	Юноши и мужчины
Пн.	1 сер. 30-35 раз	1 сер. 17-18 раз
Вт.	6-8 сер х 14-18 раз 30 сек отдых	6-8 сер х 8-9 раз 30 сек отдых

Ср.	1 сер. 30-35 раз	1 сер. 17-18 раз
Чт.	Отдых	Отдых
Пт.	3 сер. х 16 раз 30 сек отдых	3 сер. х 10 раз 30 сек отдых
Сб.	Соревнования	Соревнования
Вс.	Соревнования по лыжным гонкам	Соревнования по лыжным гонкам

Лыжная подготовка:

В летний период – ОФП, СФП – беговая кроссовая подготовка 3–20 км. Беговая подготовка с лыжными палками в гору. Совершенствование техники бега на лыжероллерах.

Беговая подготовка на лыжероллерах на дистанциях 3-15 км. Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

Зимний период – совершенствование техники бега коньковым ходом. Отработка элементов конькового хода. Повторное пробегание коньковым ходом отрезков 1,2,3,5,10 км.

Повторное – интервальное прохождение отрезков 1-2-3 км коньковым ходом.

Скоростной бег отрезков 300, 400-500 метров коньковым ходом.

Длинный бег классическим, коньковым ходом равномерно 5-10-15-20 км.

Участие в городских, окружных соревнованиях классическим и коньковым стилем на дистанциях 3, 5, 10км. Участие в окружных и всероссийских соревнованиях по полиатлону.

Силовая гимнастика:

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

Стрелковая подготовка:

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. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из пневматической винтовки.

В тренировочном процессе всесторонне использовать стрелковый прибор «СКАТТ».

5. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья;
- совершенствование техники и тактики в отдельных видах многоборья;
- выполнение спортивных разрядов, званий по полиатлону и в отдельных видах;
- приобретение соревновательного опыта в соревнованиях Российского и Международного уровня.

В группы спортивного совершенствования отбираются перспективные спортсмены, освоившие все виды зимнего многоборья, выполнившие I спортивный разряд перешедшие в возрастные группы 15-17, 18-20 лет. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап региональных, всероссийских соревнований с перспективой попадания в состав сборной команды города или региона.

Учебно-тренировочная работа в этих группах строится из расчета до года – 24 часа, свыше года – 28 часов в неделю.

Таблица 12

Учебный план для групп спортивного совершенствования.

Содержание занятий	Год обучения	
	До года	Свыше года
1. Теоретическая подготовка		
1. Краткий обзор состояния развития полиатлона в регионе и стране	2	2
2. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2
3. Средства восстановления работоспособности	4	4
4. Основы техники и тактики полиатлона	4	4
5. Инвентарь и специальная подготовка	4	4

6. Правила соревнований и организация их проведения	4	4
Итого:	20	20
2.Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка	520	562
Лыжная подготовка	232	304
Стрелковая подготовка	172	227
Технико-тактическая подготовка	125	125
Психологическая подготовка	12	14
Соревновательная подготовка	107	140
Инструкторская и судейская практика	10	10
Восстановительные мероприятия	20	24
Врачебный и медицинский контроль	6	8
Воспитательная работа	10	8
Контрольные нормативы	14	14
Итого:	1228	1436
Всего:	1248	1456

Стрелковая подготовка:

Основные задачи:

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

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результаты.

Упражнения в стрельбе:

- стрельба с выполнением различных заданий;
- стрельба на кучность;
- не выйти из "8";
- показать определенные результаты в каждой серии;

- стрельба на средний тренировочный разряд;
- стрельба на победителя с призом.
- стрельба на открытом, воздухе и в закрытом помещении;
- при различном освещении и погодных условиях;
- стрельба в присутствии спортсменов, тренеров, обслуживающих стрельбу спортсмена.

Контрольные стрельбы 2 - 3 x 5, 2 - 3 x 10, 2 - 3 x 20.

Участие в соревнованиях.

Лыжная подготовка:

Летний период:

Объемные занятия по беговой подготовке на лыжероллерах, кроссовом беге, ОФП и СФП.

Развитие уровня скоростно-силовой подготовки.

Дальнейшее совершенствование техники конькового хода.

Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

Зимний период: дальнейшее совершенствование техники бега коньковым и классическим стилем.

Повышение уровня силовой подготовки.

Повышение уровня специальной беговой подготовки.

Повторно-интервальное прохождение отрезков классическим и коньковым ходом 300м, 500м, 1км, 2км, 3км.

Повторное прохождение отрезков 1 - 2 x 3км, 3 x 1,2 x 5 и т.д.

Дистанционное равномерное прохождение дистанций 3, 10, 15км. классическим и коньковым ходом.

Скоростное прохождение отрезков 500 - 1км коньковым ходом.

Участие в контрольных соревнованиях.

Участие в окружных соревнованиях.

Участие в окружных, всероссийских соревнованиях по лыжам и полиатлону.

6. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья;
- совершенствование техники и тактики;
- выполнение спортивных званий по полиатлону и в отдельных видах;
- приобретение соревновательного опыта в соревнованиях Российского Международного уровня;

В группы высшего спортивного мастерства отбираются перспективные полиатлонисты, освоившие все виды зимнего и летнего многоборья, выполнившие спортивное звание КМС, МС перешедшие в возрастные группы 18-20 лет и старше. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап окружных, всероссийских соревнований с перспективой попадания в состав сборной команды города и округа.

Учебно-тренировочная работа в этих группах строится из расчета 32 часа в неделю.

Таблица 13

Учебный план для групп высшего спортивного мастерства.

Содержание занятий	Год обучения
	Весь период
<i>1. Теоретическая подготовка</i>	
1. Краткий обзор состояния развития полиатлона в регионе и стране	2
2. Врачебный контроль и самоконтроль, дневник спортсмена	2
3. Средства восстановления работоспособности	2
4. Инвентарь и специальное оборудование	4
5. Планирование спортивной тренировки в полиатлоне	3

6. Правила соревнований и организация их проведения.	5
Итого:	18
<i>2. Практическая подготовка</i>	
Общая физическая подготовка	578
Лыжная подготовка	375
Стрелковая подготовка	283
Технико-тактическая подготовка	125
Психологическая подготовка	18
Соревновательная подготовка	193
Инструкторская и судейская практика	12
Восстановительные мероприятия	30
Врачебный и медицинский контроль	8
Воспитательная работа	8
Контрольные нормативы	16
Итого:	1646
Всего:	1664

Стрелковая подготовка:

Основные задачи:

- совершенствование техники стрельбы (изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхания);
- повышение уровня стабильности стрельбы;
- психологическая подготовка;

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результаты.

Упражнения в психологической подготовке. Тренировка с прибором «СКАТТ».

- стрельба с выполнением различных заданий;
- стрельба на кучность;
- не выйти из "8";
- показать определенные результаты в каждой серии;

- стрельба на средний тренировочный разряд;
- стрельба на победителя с призом.
- стрельба на открытом, воздухе и в закрытом помещении;
- при различном освещении и погодных условиях;
- стрельба в присутствии спортсменов, тренеров, обслуживающих стрельбу спортсмена.

Контрольная стрельба 2 - 3 x 5, 2 - 3 x 10, 2 - 3 x 20 выстрелов.

Участие в соревнованиях.

Лыжная подготовка:

Летний период:

Объемные занятия по беговой подготовке на лыжероллерах, кроссовом беге, ОФП и СФП.

Развитие уровня скоростно-силовой подготовки.

Дальнейшее совершенствование техники конькового хода.

Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

Зимний период: дальнейшее совершенствование техники бега коньковым и классическим стилем.

Повышение уровня силовой подготовки.

Повышение уровня специальной беговой подготовки.

Повторно-интервальное прохождение отрезков классическим и коньковым ходом 300м, 500м, 1км, 2км, 3км.

Повторное прохождение отрезков 1 - 2 x 3км, 3 x 1,2 x 5 и т.д.

Дистанционное равномерное прохождение дистанций 3, 10, 15км. классическим и коньковым ходом.

Скоростное прохождение отрезков 500 - 1км коньковым ходом.

Участие в контрольных соревнованиях.

Участие в окружных соревнованиях.

Участие в окружных, всероссийских соревнованиях по лыжам и полиатлону.

7. Организационно методические указания.

Основные принципы построения тренировки.

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

1. Техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

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

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

На различных возрастных этапах подготовки по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психологической подготовке спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение интенсивности и увеличение объемов должны проходить при постоянном педагогическом и врачебном контроле за физическим и психологическим состоянием занимающихся.

В постепенности нарастания объемов, интенсивности, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня.

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

Владение техникой передвижения на лыжах, в беге и т.д. и повышение стабильности выступления в соревнованиях зависят от уровня функциональной подготовленности спортсмена, развития двигательных и психологических качеств,

зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

4. Создание резервных функциональных возможностей.

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

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

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

6. Ранжирование соревнований в годичном цикле.

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

7. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их

последовательности.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психологическую сферы занимающихся, их взаимное влияние, которое сможет быть и положительным и отрицательным. Это видно на примере.

Если в разминке выполнять ОФП с повышенными физическими нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе перед основной частью. Все это снижает эффект тренировочного занятия.

Учет перечисленных принципов построения тренировки при планировании учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства спортсменов.

7.1 Методика обучения техники и пути ее совершенствования.

В годичном макроцикле тренировочный процесс имеет три периода: подготовительный, соревновательный, и переходный. Характер спортивной тренировки имеет общие черты как в подготовительном, соревновательном так и в переходном периоде. В ходе тренировочного процесса должно соблюдаться постепенное увеличение тренировочных нагрузок до максимума. Это объясняется тем, что организм спортсмена адаптируется к постоянной дозе тренировочного воздействия и, как следствие, физические возможности занимающихся не повышаются. Если же нагрузка систематически растет, организм вновь и вновь приспосабливается к изменениям, и в результате повышается уровень подготовленности. При этом под повышением нагрузок понимается увеличение, как объёма, так и интенсивности. Волнообразность нагрузок достигается чередованием нагрузки и отдыха спортсмена. Количество основных занятий в недельном микроцикле колеблется от 3 до 10 в зависимости от квалификации спортсмена, этапа подготовки. Первый этап подготовительного периода содержит, в основном, занятия ОФП и начальные неинтенсивные занятия по лыжным гонкам, стрельбе и силовой гимнастике. Рост нагрузок в этом периоде

осуществляется, главным образом, за счет объёма, а не за счет интенсивности. На втором этапе подготовительного периода снижается нагрузка ОФП и возрастает специальная работа по видам с обязательными контрольными мероприятиями: тестированию, контрольным измерениям, соревнованиям и т.д. при этом надо соблюдать все условия и особенности будущих основных соревнований.

Переход от увеличения объёма к его снижению и наращиванию интенсивности происходит постепенно, а показателем такого перехода является улучшение спортивного результата.

Следующим периодом макроцикла является соревновательный период, который длится 3-4 месяца. Приобретённую в первом периоде спортивную форму в соревновательном периоде необходимо сохранить и усовершенствовать. Соревнования позволяют отточить мастерство спортсмена и развить его физические и духовные силы. Между ОФП и СФП в соревновательном периоде наблюдается такое же соотношение, как и на втором этапе подготовительного периода, т. е. объём ОФП сокращается, а СФП - увеличивается, объём нагрузки уменьшается, а интенсивность возрастает.

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

7.1.1 Силовая гимнастика.

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

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

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

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

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

Первый вариант в основном способствует развитию мощности, второй – емкости анаэробного алактатного источника энергообеспечения при умеренном привлечении гликолитического механизма энергообразования. Вместе с тем оба варианта эффективно воздействуют на повышение мощности и ёмкости аэробной производительности организма, скорости развертывания аэробной функции и её роли в восстановительных процессах во время и после работы. В ходе тренировки в обоих вариантах необходимо постепенно повышать интенсивность работы двумя способами – увеличением веса отягощения, сохраняя темп движений, или повышением темпа движений при том же отягощении. Главная методическая проблема интервального режима связывается с выбором веса отягощения. Опыт показывает, что вес отягощения в таких случаях очень индивидуален. Его величина зависит от уровня подготовленности спортсмена, объёма мышечных групп, вовлекаемых в работу, текущего состояния спортсмена, характера и объёма предыдущей нагрузки, температуры окружающей среды и других факторов. Существенное значение среди них имеет возможность расслабить мышцы или хотя бы уменьшить нагрузку на них между активной работой.

Интервальный метод развития локальной мышечной выносливости с использованием отягощения, являясь частью системы СФП, должен занимать в ней одно из ведущих мест в подготовке спортсмена по силовой гимнастике в частности и в полиатлоне вообще. При рациональном использовании интервальный метод работы с отягощением позволит достичь высокого уровня специфической выносливости при значительном сокращении изнурительной общей работы, а главное - хорошо подготовить спортсмена к последующей интенсивной скоростной тренировке, требующей выносливости. По мере

повышения уровня максимальной силы следует увеличивать вес отягощения в повторной работе таким образом, чтобы развиваемое при этом усилие было выше на 10-15% по сравнению с соревновательными условиями. Методы тренировки, относящиеся к первому и второму направлениям, не следует использовать в одном занятии, их надо чередовать через занятие. Хорошие результаты дает также чередование их через неделю и две недели. Вначале основное внимание уделяется методам первого направления (развитие максимальной силы) затем методам второго направления (развитие силовой выносливости). Соотношение между ними вначале – 3:1, затем (по мере повышения максимальной силы) – 1:3. В подготовительном периоде (июнь, июль) до 80% упражнений дается на увеличение максимальной силы мышц. Это достигается повторным, интервальным и повторно-серийным методами, а также, широко применяется метод ОФП. Во второй половине подготовительного периода (август, сентябрь) происходит плавный переход с преимущественной направленностью на приобретение силовой выносливости. Помимо средств ОФП в тренировочный процесс включаются упражнения соревновательного характера с различным диапазоном отдыха (7 подходов по 18 подтягиваний через 5-6 мин., 5 x 25 через 10мин., 4 x30 x10мин. у мужчин и 7 x35 отжиманий через 5-6мин., 5 x 45 x 10мин., 4 x70 x10мин. у женщин и т.п.). В предсоревновательном периоде (октябрь, ноябрь) нагрузка в силовой гимнастике снижается на 20-30% из-за большого объема работы на лыжах. Количество тренировочных дней доводится до трёх – четырёх в неделю. Соревновательный период условно делится на два этапа: этап предварительного подведения к соревнованиям и этап поддержания высокой спортивной формы. Первый этап характеризуется развитием статической и динамической выносливости, повышением функциональных возможностей организма, участием в предварительных стартах, подведением спортсмена к участию в отборочных и основных стартах и выходом на пик спортивной формы. Второй этап характеризуется поддержанием высокой спортивной формы посредством участия в соревнованиях.

На переходном этапе значительно снижается количество тренировочных

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

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

Для мужчин:

- на перекладине с грузом 5-7кг. 3-4 подхода по 6-8раз с паузой отдыха 2-3мин., затем без груза 4-5 подходов по 8-9 раз через 30-40 сек. Повторить 2-3 серии с паузой отдыха между сериями 8-10минут.

- для двухглавых мышц: со штангой в наклоне вперёд подъём к груди 10-12 раз, отдых 2-3 минуты, повторить 3-4раза; стоя, подъём к груди 10-15 раз с паузой 2-3 минуты, кол-во подходов 3-4 с отдыхом 6-8 минут; лежа на спине подъём гантелей из-за головы 10-12 раз. Повторить 2-3 серии с паузой отдыха 6-8 минут.

На перекладине: в висе амортизатор одним концом прикреплён к поясу, другим к полу или к грузу. Выполнять подтягивания 6-8 раз, 5-6 подходов через 1,5 -2 минуты , 3-4 серии с интервалом отдыха 7-8 минут. То же самое упражнение выполняется, но вместо амортизатора используется груз на веревке. При подтягивании вверх груз должен отрываться от пола, когда спортсмен подтянулся до половины полного диапазона движения вверх. Величина груза подбирается с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (до 10-15% веса тела). Для начинающих и новичков (при слабом физическом развитии) рекомендуется проводить занятия по силовой подготовке на перекладине в облегчённом варианте (веревка или трос пропущенная через блоки и закрепленная одним концом на поясе, а другим соединенная с грузом; с амортизаторами прикрепленными к грифу перекладины и к поясу спортсмена).

Для женщин:

- лёжа на спине подъем штанги весом 15-25кг 6-8 раз, кол-во подходов 3-4, период отдыха 1 между подходами 3-4 минуты, выполнить 3-4 серии с интервалом отдыха между сериями в 6-8 минут.

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

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

7.1.2 Лыжные гонки.

Двигательная деятельность лыжника связана с цикличностью движений: спортсмен выполняет однотипные движения за одинаковое время, что требует наличия стабильного навыка, высокой техники и точной воспроизводимости всех элементов цикла. Для лыжников весьма характерна общая и специальная силовая выносливость – способность противостоять утомлению при выполнении

продолжительной нагрузки с проявлением значительных усилий. Кроме того, большое значение имеет формирование техники гонок – оптимально организованных действий, позволяющих показывать высокие спортивные результаты. Основными методами тренировки лыжника являются: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, контрольный, игровой и соревновательный.

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

Переменный метод тренировки характеризуется длительной работой со сменой интенсивности. В частности, это выражается в работе на разных скоростях: прохождение отдельных участков трассы с нарастающей или убывающей скоростью, т.е. с ускорением. Широко изменяется интенсивность: от самой низкой до соревновательной. Общий объём работы переменным методом ниже, чем равномерным.

Переменный метод позволяет расширить диапазон возможностей спортсмена, повысить его координационные способности, а также предельно развить быстроту, специальную силу и выносливость. Таким образом, на спортсмена воздействует постоянно меняющаяся нагрузка: она позволяет ему адаптироваться к различной работе и освоить более интенсивные виды работ.

Переменный метод избавляет спортсмена от монотонности, позволяет включить в тренировочный процесс прохождение отрезков трассы в различном режиме работы, вплоть до соревновательной, что усиливает направленность тренировочных воздействий.

Повторный метод тренировки характеризуется систематическим чередованием нагрузки и отдыха. Нагрузка представляет собой прохождение определённого участка трассы с определённой скоростью. Выполнение нагрузки

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

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

Интервальный метод тренировки представляет собой разновидность прерывистой нагрузки. Повторное выполнение нагрузки строго регламентируется, также как и время отдыха. Такая работа выполняется сериями по 6-15 раз при постоянном интервале отдыха между ними. Интервальная тренировка является тренировкой как сердечно – сосудистой так же и мышечной системы. Во время такой работы потребление кислорода возрастает, а ЧСС снижается (на относительно коротких отрезках). Чтобы обеспечить организм кислородом, сердце должно чаще сокращаться, в силу чего возрастает его ударный объём – это ведёт к увеличению поперечника мышцы сердца. Такое воздействие на сердце возможно, если скорость на участке не превышает соревновательную и ЧСС составляет 170-180 уд/мин, поэтому интервальная тренировка требует точного выбора скорости

передвижения. Этим методом следует работать недолго, так как за короткий срок в мышцах накапливается большое количество молочной кислоты падает скорость и снижается эффективность дальнейшей работы. Часто интервальный метод применяют в двух разновидностях: экстенсивной и интенсивной. При экстенсивной разновидности тренировки, спортсмен работает с умеренной скоростью, а при интенсивной – с большей. Экстенсивная развивает дыхательную систему и увеличивает капилляризацию мышц, а интенсивная направлена собственно на тренировку сердечной мышцы.

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

В предсоревновательном и начале соревновательного периода, когда необходимо подготовить организм спортсмена к прохождению дистанции с максимально возможной скоростью, используется приём постепенного увеличения отрезка дистанции преодолеваемого с нормированной скоростью. Он заключается в прохождении части соревновательной дистанции со скоростью соответствующей планируемому результату. Задача тренировки заключается в постепенном увеличении дистанции, преодолеваемой с заданной скоростью в субмаксимальном режиме, а интервал отдыха сокращается.

Предварительно спортсмен преодолевает соревновательную дистанцию с

соревновательной скоростью, но с соблюдением на всём протяжении правильной техники и постоянной скорости, особенно на финишном отрезке, затем составляется график прохождения каждого отрезка.

Пример: время прохождения дистанции 10км – 30.00

1.2км – 6.00

2.4км – 12.00

3.6км – 18.00

4.8км – 24.00

5.10км – 30.00

Смысл тренировки заключается в том, что длина первого отрезка постепенно увеличивается, приближаясь к соревновательной, а интервал отдыха сокращается. Вначале пробегают 6 раз по 2км с произвольной паузой отдыха, затем пауза отдыха постепенно сокращается до 2-3 минут. Затем длина первого отрезка увеличивается и используется комбинация 4км + (4 x 2км). С увеличением длины первого отрезка скорость несколько снижается, приближаясь к соревновательному графику, отдых вначале регламентируется самочувствием, затем сокращается. Далее: 6км +(3 x 2км), 8км + (2 x 2км) , 10км + 2км. Наряду с эффективным решением задач СФП такой приём способствует выработке согласования скорости и техники движений и успешно решает проблему органической связи специальной физической и технической подготовки спортсмена, обеспечивает высокую степень функциональной и психической готовности, способствует развитию чувства времени, повышает тактическую подготовленность гонщика. Применять её следует с квалифицированными спортсменами. В период, когда должна преимущественно решаться задача интенсивной скоростной подготовки с выходом на сверхпредельные скоростные рубежи, а сама скоростная работа становится средством СФП, все остальные нагрузки должны быть сведены к минимуму. Скоростная работа должна проводиться не более двух раз в неделю. Всё остальное тренировочное время следует посвящать восстановлению организма и подготовке его к следующей порции высокоскоростной тренировки.

Не следует бояться высоких скоростей на предсоревновательном этапе, если они подготовлены всем предшествующим содержанием и ходом тренировочного процесса и если предусматривается грамотное восстановление организма и локомоторного аппарата.

Нельзя также забывать, что интенсивная скоростная работа способствует вхождению атлета в спортивную форму. Поэтому при организации тренировки в годичном цикле необходимо предусматривать оптимальное соотношение во времени концентрированных объёмов нагрузок СФП, этапов преимущественно скоростной работы и сроков главных соревновательных стартов.

В заключение необходимо подчеркнуть, что скоростная работа может стать эффективным средством СФП только в том случае, если спортсмен готов к ней. Иными словами, для того чтобы скоростная работа вызывала прогрессивные сдвиги в организме, она должна быть предельно высокой, но не настолько, чтобы приводить к астеническим реакциям организма и нарушать рациональную структуру движений.

Круговая тренировка представляет собой последовательное выполнение ряда физических упражнений. Она проводится на нескольких фиксированных площадках, с которых спортсмен начинает выполнять лыжный ход в определённом режиме. Круговой метод позволяет осуществлять тренировку группы спортсменов одновременно, так как предусматривает многократное прохождение определённого отрезка трассы во время тренировки.

Контрольный метод представляет собой контролируемое прохождение всей или части трассы. Условия контроля должны быть максимально приближены к соревновательным. Этот метод позволяет проверить планируемое прохождение трассы и оптимальное распределение сил спортсменом.

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

7.1.3 Пулевая стрельба.

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

Для совершенствования двигательных качеств используются – повторный и переменный методы. Если упражнения многократно выполняются в равномерном режиме с интервалами для отдыха, регламентированными или произвольными, то это - повторно-интервальный метод.

В таком виде как пулевая стрельба спортсмены должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами само регуляции и самовнушения.

1.Разучивание сложного движения по элементам.

Действие по выполнению (допустим) цикла движения проще разучивать по элементам, расчленив его на простые (фазы), нужно определить последовательность их в «цепочке» выполнения, а затем перейти к разучиванию, освоению и закреплению в прочный навык этих отдельных элементов.

Каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок, используя принцип «от простого к сложному». Многократное повторение, при постоянном контроле со стороны тренера, позволяет закрепить движение в привычный навык.

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

Обучение с применением этой методики требует от спортсмена больше внимания, терпения и времени, но обеспечивает овладения техникой, помогает

избежать появления ошибок.

В период овладения более простыми движениями (фазами) недопустимы поспешность, небрежность, так как они могут привести и приводят к появлению ошибок и их закреплению. Такие ошибки не только тормозят рост спортивного мастерства, но в дальнейшем нередко приводят к неудачам на соревнованиях. Необходимо предупреждать появление ошибок, так как искоренять их очень сложно, а при значительном волнении они вновь могут появиться.

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

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

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

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

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

4. Выполнение выстрела в «районе колебаний».

То, что принято называть устойчивостью при стрельбе стоя, не является абсолютной неподвижностью оружия при выполнении выстрела. За устойчивость принимаются те колебания, которые нестораживают, не страшат, позволяют сделать точное попадание. У каждого спортсмена колебания свои по величине,

привычные, позволяющие достаточно уверенно выполнять упражнение.

Если очертить площадь, по которой движется мушка при прицеливании, то получится площадь, определяющая «район колебаний». Он разный у стрелков разной подготовленности. Он неодинаков у одного стрелка в разные дни, и даже часы тренировочного занятия. Задача тренера – убедить стрелков, что выстрел в «районе колебаний» предпочтительнее, чем «подлавливание». Результат серии выстрелов, выполненных в «районе колебаний», обычно выше, чем при «подлавлывании», когда один или два плохих выстрела («отрыва») перечеркивают итог всей работы.

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

Выполнение выстрела в «районе колебаний» должно быть разучено и освоено уже при начальном обучении, и сочетаться с выполнением выстрела на укороченной дистанции.

5. Выполнение выстрела по мишени «белый лист».

Многие новички, ожидая выстрел и стремясь попасть в центр мишени «дергают» спусковой крючок. Чтобы избежать этих ошибок методически более правильно будет произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа. Это поможет начинающему стрелку избежать излишней напряженности из-за боязни не попасть в цель. Спортсмены должны следовать указанию: «выполняя выстрелы не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок». Если мишень «белый лист» будет достаточно велика и без каких-либо ориентиров, то можно надеяться, что спортсмены не совершат действий, которые называются «дерганье, подлавливание». Появившаяся вскоре относительная устойчивость и достаточная «кучность» дадут

право на выполнение выстрелов по мишени №8.

Наибольший эффект при освоении техники выстрелов приносит сочетание методик выполнения выстрела по мишени «белый лист» с выполнением выстрела на укороченной дистанции. Периодический возврат к мишени «белый лист» дает положительный эффект не только в группах НП, но и УТГ, ГСС и даже ВСМ.

6. Выполнение выстрела без патрона.

Методический прием, общепризнанный и широко применяемый при обучении технике выполнения выстрела и дальнейшем ее совершенствовании.

Если на учебно-тренировочных занятиях применяется этот методический прием, то приходит навык выполнения выстрела в «районе колебаний», не ожидая и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» после выстрела.

Работа без патрона приносит большую пользу лишь при очень старательном, чистом, без ошибок выполнении всех элементов техники выстрела.

7. Чередование выстрела без патрона и с патроном.

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

8. Выполнение выстрела без ограничения времени.

Спортсмен должен овладеть техникой выполнения выстрела в совершенстве, чтобы делать выстрел уверенно, без суетливости из-за боязни не уложиться во время. Он не должен испытывать затруднений из-за нехватки времени, торопиться и допускать технические ошибки.

Необходимо на начальном этапе обучения и в дальнейшем при освоении техники упражнения выполнять выстрелы медленно без ограничения времени, без боязни опоздать, не успеть. Нечеткие движения и действия влекут за собой появление ошибок, на исправление которых уйдут силы и время, спортивный рост

замедлится. Необходимо, контролируя чистоту выполнения каждого выстрела, многократно точно выполняя его, довести выполнение выстрела, до автоматизма. Быстрота будет результатом большого количества учебно-тренировочной работы, время на выполнение выстрела постепенно придет в соответствие с требованиями правил соревнований. Скорость выполнения всех элементов выстрела уже не будет отрицательно влиять на их точность, качество.

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

Цель и задача – предотвратить появление типовых ошибок, их повторение, не допустить становления и закрепления вредных навыков.

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

На первом этапе, обучение следует вести в изготовке «сидя», локти опираются на стол, винтовка расположена на ладони левой руки. В начальном периоде обучения, следует использовать оружие облегченное (ИЖ-38, МР-512). Преждевременный переход к более тяжелому оружию приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена настолько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение.

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и

осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

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

Типовые ошибки при нажиме на спусковой крючок:

- «подлавливание» благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включения других мышечных групп;
- «затягивание» выстрела – чрезмерно осторожный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия, не хватает дыхания при такой ситуации стрелок стремится освободиться от трудной работы и как правило «дергает» или «подлавливает» мишень: задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив внимание на недопустимость затягивания выстрела.

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

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

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

Формы контроля спортивной подготовленности.

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

- квалификационные соревнования;
- участие в стрелковых соревнованиях;
- выполнение разрядных нормативов, рекордов.

Использование тренажера «СКАТТ»

Использование тренажера «СКАТТ» в значительной степени:

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

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

8. Программный материал по видам подготовки.

Весь изучаемый материал, необходимый для качественной подготовки от новичка до мастера спорта, условно можно разделить на теоретическую и практическую подготовку.

8.1 Теоретическая подготовка.

В содержание теоретической подготовки входят материалы по истории развития физкультуры во всех ее проявлениях и истории полиатлона в том числе.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем занятий по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. На разных этапах подготовки с ростом спортивного мастерства возникает необходимость в более широком освещении этих проблем.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста и объемов имеющихся знаний. Для этого используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа и т. д. Для этого лучше всего использовать перерывы между частями учебно-тренировочных занятий, время отдыха. Учащиеся должны быть ознакомлены с историей физкультуры и спорта, ее роли в развитии молодого человека, с единой спортивной квалификацией. История развития полиатлона как правопреемника ГТО, ее роль в жизни советского человека до ВОВ, во время войны и после ее окончания. Достижения российских спортсменов.

В вопросах теоретической подготовки обязательно должны присутствовать темы: о строении и функциях организма, краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки, гигиена, режим, закаливание, вредные привычки, меры безопасности по каждому виду (особое внимание заострять на мерах безопасности в пулевой стрельбе), изучение технической части пневматического оружия.

Практическая подготовка делится так же на: техническую, физическую, морально-волевою и психологическую, а также тактическую подготовку.

8.2 Техническая подготовка

Техническая подготовка должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

Техническую подготовку в беговых дистанциях необходимо начинать с ОФП (лыжные гонки, бег) очень важно овладеть основными элементами техники еще на начальном этапе обучения.

Первой предпосылкой для овладения техникой является курс последовательного методического обучения.

Вторая не менее важная, предпосылка – постоянный рост тренированности спортсменов и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.

Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона спортсмена применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и недостатков в их технике.

Детям присуща большая подвижность, однако координация движений у них еще несовершенна, что приводит к неэкономической затрате сил при выполнении упражнений. Поэтому им необходимы упражнения двигательного характера:

- имитация работы рук с амортизаторами;
- передвижение на лыже роллерах;
- ходьба с имитацией с палками и без них;
- имитация в подъем до 4°;

Все эти упражнения выполняются в равномерном темпе. Для совершенствования техники передвижения на лыжах, детям необходимо работать на замкнутом круге, чтобы тренер мог оперативно управлять группой и вовремя исправлять ошибки. Работа на кругу должна проводиться на тренировочном занятии не более 20 мин. иначе детям (юным спортсменам) это покажется утомительно-однообразным.

В группах начальной подготовке больше внимания уделять игровым

формам подготовки: эстафеты, игры на лыжах и т. д.

В УТГ происходит плавный переход к специальной технической работе: смешанное передвижение в беге с имитацией в подъемы с палками, специальные силовые упражнения, лыжи роллеры, гребля, спортивные игры и т.д.

В ГСС и ВСМ большая часть времени уделяется специальным упражнениям для совершенствования техники. Это подводящие упражнения без лыж и на лыжах.

Основные способы лыжных ходов. К подводящим упражнениям относятся: шаговая имитация конькового хода без палок и с палками на подъеме разной крутизны; прыжковая имитация конькового хода; передвижения на лыже роллерах по пересеченной местности, а также прыжковые упражнения на месте и в движении.

В состав основных упражнений для технического совершенствования можно отнести: бег на лыже роллерах, на лыжах в равномерном темпе с акцентом на отдельное движение; скоростное прохождение отрезков 100-1000 м; эстафеты, контрольные старты, соревнования.

8.3 Физическая подготовка

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки, создавая ее основу, на всех этапах спортивного совершенствования.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- хорошо развитую мышечную систему;
- выносливость, общую и специальную;
- оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной

неподвижности;

- быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепления здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранения недостатков развития;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой во время тренировок и соревнований;
- повышение жизненной емкости легких;
- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других не менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы;

ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры, пробежки, гребля, аэробика, танцы и так далее.

Специальная физическая подготовка необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащая в основе технической подготовки.

Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее

носит условный характер: развивать необходимо так же качества, что и для успешного выполнения действий в полиатлоне. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- развитие специальных качеств полиатлониста: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости быстроты, хорошей реакции, координированности, статической выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления расслабления, чувства времени и так далее.

8.4 Морально-волевая и психологическая подготовка.

Морально-волевая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности спортсмена, включающие формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбие, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, настойчивости, уважение к членам коллектива.

В беседах, тренер должен дать юным спортсменам знания о личностных качествах, приводя примеры их проявлений из жизни и спорта.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка, необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которых не мыслимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля и как во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное проявление волевых действий, чтобы правильное

поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Задача состоит в том, чтобы техническая и волевая подготовки стали составляющими целостного тренировочного процесса.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально-достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
- использование объяснений и убеждений при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с поступками (упражнениями);
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящем учебно-тренировочном занятии или соревновании;
- создание четких представлений и действий, которые нужно выполнить;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- умение контролировать действия, поведение, вести учет проделанной работы;
- обязательное выполнение задуманного.

Психологическая подготовка

Основные задачи – формирование интереса и любви к палиатлону, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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

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

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

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

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

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

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

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

В отличие от других видов спорта в полиатлоне саморегуляция играет одну из главных функции подготовки спортсмена. Поскольку в зимнем полиатлоне существуют отдельно, и в тоже время в неразрывной связи, три разных по

характеру вида спортивной деятельности (лыжные гонки, силовая гимнастика и пулевая стрельба), то и подведение к соревнованиям по форме психологического настроя будет абсолютно разным.

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

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

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

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

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

7. Успокаивающие приемы массажа.

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

8.5 Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов, необходимых для участия в выступлении, развитие способности выбирать и применять их в соревновании при изменившихся обстоятельствах. Основы тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую обстановку и переработать эту информацию и главное – кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выступлении на соревновании:

- изменение освещенности, погоды;
- сбои, задержки старта и т.п.;
- незначительные неисправности оружия;
- нехватка времени на подготовку к старту;
- шум (посторонний) во время стрельбы;
- вмешательство судьи и т.д.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на выступление в соревнованиях:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в своих силах;

- посторонние мысли, связанные с настройкой на старт;
- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату;
- утомление, развивающееся в процессе выступления на соревнованиях.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяются техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции. Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются соревнования. Наибольшее внимание и время отдается тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям и между основными соревнованиями.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство – это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

8.6 Воспитательная работа.

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умение преодолевать трудности. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма. Одним из главных качеств спортсмена является дисциплинированность. Ее воспитание надо начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера, соблюдение правил поведения на тренировках, в школе и дома.

Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в

спортивной деятельности. В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными.

Нельзя оставлять без внимания проступки юных спортсменов: нарушение дисциплины, уклонение от выполнения поручений, леность, проявление слабоволия. За проступок спортсмена следует наказать, но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны. Это – осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятий.

8.7 Инструкторская и судейская практика.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучать и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

Для практического закрепления полученных знаний правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных зачетов проводить в режиме соревнований.

Вопросы безопасности должны быть объектом внимания тренеров и обучаемых постоянно. Изучение правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем правил по видам полиатлона, в которых специализируется занимающиеся. Знание правил соревнований по всем видам дисциплин является обязательным. Выполнение всех указанных выше мероприятий должно привести к тому, что к концу второго года обучения в УТГ большинство занимающихся будут в состоянии выполнить требования по всем дисциплинам. Наиболее подготовленные спортсмены могут быть рекомендованы в качестве помощников

судей при проведении крупных соревнований.

8.8 Врачебно-педагогический контроль.

Педагогический контроль – осуществляемый в процессе управления подготовкой спортсменов применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля заключаются в определении уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсменов, выявление возможностей в достижении планируемого результата, оценка поведения на соревнованиях и т.д.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль. Самоконтроль - это система наблюдения спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющие данные, полученные при обследованиях.

Данные педагогического, врачебного контроля, а так же самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса. Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировки.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований. Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник. Оценивается состояние здоровья и физическое развитие, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Этапное комплексное обследование проводится 3-4 раза в год для спортсменов высокой квалификации во время, и после выполнения физической

нагрузки для оценки общей и специальной работоспособности.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости принимать лечебно - профилактические меры.

В СОГ и ГНП решаются следующие задачи: ознакомление с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и места проведения занятий, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

В УТГ следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить с вредными процедурами для закаливания организма; контролировать уровень функциональных систем, состояния здоровья и восстановление работоспособности занимающихся.

В ГСС и ВСМ следует постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья.

Необходимо дать спортсменам знания:

- о принципах построения питания и его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значения витаминов;
- о различных заболеваниях;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
- о вреде чрезмерного увлечения компьютерами и телевизорами.

Для врачебного контроля за здоровьем занимающихся используются данные:

- объективные: давление крови, пульс, частота и глубина дыхания, вес тела, динамометрия, потоотделение, внимание;

- субъективные: самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность.

Медицинский контроль осуществляется работниками ВФД. На каждого спортсмена заводится врачебно - контрольная карта, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий.

8.9 Восстановительные средства и мероприятия.

Тренировка и восстановление – составляющее единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, индивидуальные особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировок;
- переключение с одного вида деятельности на другой;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- коррегирующие упражнения для позвоночника.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.
- медико-биологические средства восстановления:
- водные процедуры закаливающего характера;
- рациональный режим сна;
- рациональное питание, витаминизация;

- ванны (хвойные, солевые);
- бани 1-2 раза в неделю;
- ультрафиолетовое облучение, аэризация;
- массаж.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

К мероприятиям оздоровительно - восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по другим видам спорта, концертов, спектаклей, участие в загородных экскурсиях.

Успешному освоению тренировочных программ, нагрузки, подготовки к соревнованиям способствуют восстановительные средства.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными. Они предусматривают, прежде всего, рациональное построение тренировочного процесса в недельные, месячные циклы. Отдых необходим, прежде всего, между различными видами дневной тренировки. Как правило, тренировки по бегу, лыжам следует планировать после обеда. Особое внимание необходимо уделять выполнению после тренировок специальных упражнений на восстановление и расслабление.

Важное значение имеет организация выходного дня. В течение шести тренировочных дней с большим объемом тренировочных нагрузок (15-18 тренировок) в организме спортсмена накапливается определенное суммарное физическое и нервное утомление. Поэтому вторая половина субботы и воскресенье должны быть направлены на отдых. Отдых должен быть активным (спортивные игры, рыбалка, купания, лыжные прогулки и т.д.).

К психологическим средствам восстановления относятся специальные сеансы психорегулирующей суточной тренировки. Особая роль в управлении свободным временем спортсмена, отводится тренеру.

К гигиеническим средствам восстановления относится, прежде всего, соблюдение рационального режима дня, отдыха, сна. Нужно создавать в местах тренировок, на сборах, в местах размещения и отдыха такие санитарно-гигиенические условия обстановки, окружающей среды, чтобы они вызывали у спортсменов положительное состояние.

К средствам медико-биологического восстановления, как известно, в первую очередь относится сбалансированное рациональное питание. В рационе питания спортсмена должны содержаться в достаточном количестве белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли, вода. Дополнительное введение витаминов применяется в зимне-весенний период. В период напряженных тренировок, как правило, по назначению специалиста-врача.

Большую группу восстановления составляет физиотерапевтические процедуры (массаж, различные виды душа, ванны, сауна, гальванизация, электростимуляция).

Физиотерапевтические средства назначаются только врачом и осуществляется под его наблюдением.

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

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	2
1. Организационные основы подготовки полиатлонистов.....	
1.2. комплектование учебных групп, организация работы в школе.....	
1.3. Планирование работы спортивных школ.....	
2. Спортивно-оздоровительный этап.....	
3. Этап начальной подготовки.....	
4. Учебно-тренировочный этап.....	
5. Этап спортивного совершенствования.....	
6. Этап высшего спортивного мастерства.....	
7. Организационно-методические указания. Основные принципы построения тренировки.....	
7.1. Методика обучения технике и пути ее совершенствования.....	
7.1.1. Силовая гимнастика.....	
7.1.2. Лыжные гонки.....	
7.1.3. Пулевая стрельба.....	
8. Программный материал по видам подготовки.....	
8.1. Теоретическая подготовка.....	
8.2. Техническая подготовка.....	
8.3. Физическая подготовка.....	
8.4. Морально-волевая и психологическая подготовка.....	
8.5. Тактическая подготовка.....	
8.6. Воспитательная работа.....	
8.7. Инструкторская и судейская практика.....	
8.8. Врачебно-педагогический контроль.....	
8.9. Восстановительные средства и мероприятия.....	

Литература

1. Лыжные гонки (программа) М.2003 Советский спорт
- 2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.М ФиС 1988г
- 3.Легкая атлетика М ФиС 1989г
- 4.Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника М 2001г
- 5.Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов М ФиС 1970г
- 6.Моногаров В.Д. Утомление в спорте Киев. Здоровье 1986г
- 7.Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса М.ФиС, 1985г
- 8.Сиренко В.А. Бег на средней дистанции. Киев Здоровье 1985г
- 9.Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена М.ФиС, 1984г
- 10.Фарфель В.С. Управление движениями в спорте М.ФиС, 1975г
- 11.Брайент Д.Кретти. Психология в современном спорте М ФиС 1978г с320
- 12.Кудрявцев Е.И. Лыжные гонки. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ и КФКиС при Смовете Министров СССР, 1977-127стр
- 13.Методические рекомендации. Построение тренировки юных лыжников – гонщиков на этапе спортивного совершенствования М. 1982г, 79с
- 14.Государственный комитет СССР по ФКиС. Спортивно-силовая подготовка лыжников-гонщиков в соревновательный период М.1989г 26с
- 15.Гос.ком. СССР по ФКиС. Техничко-тактическое мастерство лыжников – гонщиков высокой квалификации М.1986, 100с
- 16.Программа. Пулевая стрельба, М 2005г, 246с
17. Червяков В.З. Программа по летнему и зимнему полиатлону для СДЮСШОР, «Юность Башкортостана», 2004
- 18.Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта.- М., 2002.- 698с.
- 19.Сборник официальных документов и материалов.-М.: Госкомспорт России, 2001.107-124с.

- 20.Зуев В.Н.Управление системой спортивного соревнования. Тюмень: «Вектор Бук», 2001. 398с.
- 21.Петер Янсен. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость- Пер.с англ.- Мурманск: «Туллома», 2006
- 22.Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов-М.:ФиС, 1986-191с.
- 23.Булгакова Н.Ж. , Воронцов А.Р. Многолетняя спортивная подготовка юных пловцов-Спортивное плавание.-М.: 1996.345-425с.
- 24.Булгакова Н.Ж., Платонов В.Н. Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки-Плавание-Киев, 2000.-150-188с.
- 25.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М.: Физическая культура и спорт, 1988
- 26.Совершенствование системы подготовки специалистов по гимнастике в ИФК. Сборник научных трудов.- Малаховка: МОГИФК, 1989.-129с.
- 27.Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989
- 28.Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника.- М.: Физическая культура и спорт, 1999.
- 29.Готов к защите Родины! Физическая подготовка допризывной и призывной молодежи-М.: Физкультура и спорт, 1986.-223с.
- 30.Начальная военная подготовка.- А.И, Аверин И.Ф, Выдрин Н.К, Ендовицкий- 5-е изд., М.: ДОСААФ, 1982.-240с.