Приложение № 5 к приказу
30.07.2025 № КЕ-03-221/5

Рассмотрено:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШОР «Кедр»
от 07.07.2025 протокол № 4

Утверждаю:
Директор
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования спортивной
школы олимпийского резерва по зимним
видам спорта «Кедр»

Подписано электронной подписью
Сертификат:
00AE9693599113A0C0721D398A2B5245F1
Владелец:
Курносов Юрий Александрович
Действителен: с 18.03.2025 по 11.06.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПОЛИАТЛОН» В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «3-БОРЬЕ С ЛЫЖНОЙ ГОНКОЙ»

Разработана с учётом примероной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта полиатлон, утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022г. № 1228
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта полиатлон, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022г. № 1064

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки – 2 года;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Составитель программы:

№ п/п	ФИО	Должность
1.	Кива Константин Михайлович	Тренер-преподаватель
2.	Каретников Александр Евгеньевич	Тренер-преподаватель
3	Вольперт Лариса Анатольевна	Инструктор-методист

г. Сургут, 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка …….....……..		4
I.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ** ……..…….	7
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**	9
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки……	10
2.2.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……..	11
2.3.	Виды, формы обучения…….	12
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия……...	12
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия……	13
2.3.3	Объём соревновательной деятельности…….....	15
2.4.	Годовой учебно – тренировочный план……..	17
2.5.	Календарный план воспитательной работы……	20
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……...	23
2.7.	Инструкторская и судейская практика…….....	29
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……..	31
2.8.1	Медико-биологический контроль…….....	31
2.8.2.	Восстановительные средства и мероприятия……	32
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……**	34
3.1.	Требования к результатам прохождения программы……	34
3.2.	Оценка результатов освоения программы……..	36
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки…….	36
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА……..**	41

4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий……	49
4.2.	Учебно-тематический план……...	49
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДИСЦИПЛИНАМ……..**	64
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ……..**	66
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы……	66
6.2.	Кадровые условия реализации Программы……	73
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы……	74

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «полиатлон»

Полиатлон — неолимпийский вид спорта представляет собой комплексное спортивное многоборье, которое становится международным видом спорта и является продолжение всем знакомого с детства патриотического комплекса ГТО (Готов к труду и обороне. Благодаря тому, что полиатлон включает в себя различные вида спорта, серьезная подготовка проводится по всем трем видам, входящим в зимний полиатлон, в последние годы интерес к нему возрастает.

Зимний полиатлон включает в себя дисциплины, проводимые как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях (зимнее троеборье; - зимнее двоеборье):

- лыжные гонки в полиатлоне проводятся на дистанции 10 километров у мужчин и 5 километров — у женщин. Во всём мире лыжи являются одним из самых популярных видов зимнего спорта. Считается, что сегодня нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта.

<u>«Свободный стиль»</u>

Свободный стиль подразумевает, что полиатлонист сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль», является, по сути, синонимом «конькового хода». Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношаговый коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участах дистанции, а также на подъемах) ;

- силовые упражнения в полиатлоне представляют хорошо всем известные

подтягивания на перекладине (у мужчин) и отжимания от пола (у женщин). С одной стороны, подтягивания и отжимания не являются обособленным видом спорта, но с другой они активно применяются в учебно-тренировочном процессе каждого обучающегося. Но самое примечательное, что для подтягивания и отжимания не требуется практически никакого специального инвентаря, поэтому данные упражнения являются наиболее популярными у физкультурников.

- пулевая стрельба в полиатлоне ведётся из пневматической винтовки в 5-сантиметровую или 25-сантиметровую мишень с расстояния 10 метров, производится 5 или 10 выстрелов (в зависимости от соревнований).

Собственно, вид спорта по стрельбе из пневматической винтовки прививает человеку, в первую очередь, психологическую устойчивость, а также учит навыкам владения собой.

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

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

Зимний полиатлон, в свою очередь, может быть представлен двоеборьем или троеборьем:

- двоеборье — лыжная гонка с дистанциями от 2 до 10 км (зависит от возраста и пола), силовая гимнастика (для мужчин подтягивания, для женщин отжимания);

- троеборье — стрельба из пневматической винтовки, лыжная гонка от 2 до 10 км, силовая гимнастика (подтягивания или отжимания).

Спортивные дисциплины вида спорта «полиатлон»

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
2-борье с лыжной гонкой	075	006	3	8	1	1	Я
3-борье с лыжной гонкой	075	002	3	8	1	1	Я
3-борье с лыжероллерной гонкой	075	008	1	8	1	1	Я
Командные соревнования	075	009	1	8	8	8	Я

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

Современная молодёжь стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что молодые люди желают заниматься физической культурой и спортом, поднимая уровень своих физических возможностей и заполняя досуг полезными и интересными соревнованиями. Именно полиатлон решает данные задачи. Таким образом, полиатлон имеет большое прикладное значение для обучающихся не состоявшихся в других видах спорта - позволяет продлевать спортивное долголетие и показывать высокие спортивные результаты. Позволяет раскрыться обучающемуся и проявить себя сразу в нескольких видах спорта.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» для МБУ ДО СШОР «Кедр» составлена на основе нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изименениями и дополнениями) Федеральногоь закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);

- Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации

и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

- Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1444н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

Нормативно-правовые и научно-методические основы программы

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке полиатлонистов, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (утв. приказом Минспорта от 23.11.2022 №1064), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (утв. приказом Минспорта от 14.12.2022 №11228), а также методические рекомендации по разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, разработанные «Центром спортивной подготовки сборных команд Югры» в 2023 году.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» для МБУ ДО СШОР «Кедр» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «полиатлон» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022г. № 1064 (далее – ФССП).

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Основной целью данной программы является:

- многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение обучающихся;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Для достижения спортивных результатов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд;
- подготовка инструкторов и судей по полиатлону
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Конкретизация целей и основных задач подготовки полиатлониста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности полиатлониста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания обучающегося как социально полноценной личности.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТВНОЙ ПОДГОТОВКИ

При приеме на обучение дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года в отдельных случаях (индивидуально) в течение учебного года.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, полиатлонисты сдают нормативы промежуточной аттестации, на основании которой осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации

В группы начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет. Обучающиеся не имеют медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдают нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Минимальная наполняемость ГНП – 10 чел.

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – 2 года.

В Учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица с 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки.

Минимальная наполняемость УТГ – 8 чел. Длительной прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4 лет.

Количественный состав групп на этапах спортивной подготовки может быть увеличен, но не превышать двукратного количества обучающихся, указанного в ФССП в соответствии с приказом министерства спорта Российской Федерации №634 от 3 августа 2022года

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 16 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки.

Минимальная наполняемость группы ЭССМ – 2 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 17 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки.

Минимальная наполняемость группы ВСМ – 1 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов является сложным многолетним процессом и предусматривает определенные требования к спортсменам в соответствии с этапами подготовки. Этапы подготовки в виде спорта полиатлон формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта паолиатлон,

особенностей формирования групп и определения объема недельной учебно-тренировочной нагрузки обучающихся.

Сроки реализации этапов, возраст для зачисления по программе и количество обучающихся в группах указано в таблице 1

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 10 лет, соответствующие возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «полиатлон» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

В случае достижения лицами, проходящими спортивную подготовку, стабильно высоких результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, а также выполнения нормативных требований для присвоения

I спортивного разряда и Кандидата в мастера спорта, максимальный срок нахождения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и возраст спортсменов не ограничен.

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной сдачи контрольно-переводных нормативов и положительной динамики прироста спортивных показателей.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки На этапах ССМ и ВСМ подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Возраст обучающихся на этапе ВСМ не ограничивается, результаты обучающегося стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

2.2. Объем образовательной программы спортивной подготовки

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объемы учебно-тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов тренировок в неделю, общее количество часов и тренировок в год. Планируемые нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта полиатлон

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (в часах)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировоч-ный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова-ния спортивного мастерства	Этап высшего спортив-ного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6-8	8-9	9-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416	416-468	468-728	728-936	936-1248	1248-1664

*Недельный режим учебно-тренировочной работы устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, задач и периода спортивной подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный). Общегодовой объем спортивной подготовки, предусмотренный утвержденными режимами учебно-тренировочными занятиями, может быть слкращен не более, чем на 25 % с учетом участия обучающихся в учебно-тренировочном мероприятиях и соревновательной деятельности по этапу и году спортивной подготовки в течение календарного года.

Процесс подготовки полиатлонистов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «полиатлон»и с учетом этапа и периода спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебнотренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. (п.15.2 главы VI ФССП по виду спорта «полиатлон»).

2.3. Виды (формы) обучения

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Применяемые виды (формы) учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочные занятий – групповые.

учебно-тренировочные занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя
- на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице №4

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	14	14

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

[1]* При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

2.3.3. Объём соревновательной деятельности

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,и с учетом значений, утвержденых в государственном (муниципальном) задании.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта полиатлон следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для обучающихся соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта полиатлон;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта полиатлон;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и учебно-тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

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

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки полиатланистов по годам обучения. На основании учебно-тренировочного плана программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочие планы (для каждой группы спортивной подготовки).

В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки

Таблица №6

Соотношение видов спортивной подготовки
и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	65-70	50-52	35-45	25-35	13-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-20	25-30	27-35	35-40	40-50	40-50

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	4-6	7-8	7-11
4.	Техническая подготовка (%)	6-8	10-12	10-16	15-20	15-20	20-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	6-8	8-12	14-21	15-26	17-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в полиатлоне.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это учебно-тренировочный процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитание – один из основных видов педагогической деятельности тренера-преподавателя, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие обучающегося, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта, воспитывать командный дух. Роль тренера-преподавателя в воспитании личностных качеств юных обучающихся огромна. Он не только наставник, но и образец подражания для обучающихся. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий.. Авторитет педагога создается

и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в своем виде спорта, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Учебно-тренировочный процесс должен включать мероприятия по приобретению обучающимися знаний о необходимости соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию, формирует сознательное отношение учебно-тренировочному и соревновательному процессу и правильному режиму дня, здоровому образу жизни, способствует приобретению навыков судейства спортивных соревнований. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивнооздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Одними из основных средств воспитательной работы являются:

• личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
• высокая организация учебно-тренировочного процесса;
• атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
• дружный коллектив;
• система морального стимулирования; •наставничество опытных обучающихся.

Таблица 6

План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в**	В течение года

		рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Таблица №11

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

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Дополнительная информация
Этап начальной подготовки	Лекция (беседа)	«Стоп, допинг!»	Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По назначению	Антидопинговое информационно-образовательные мероприятие согласно плану-графику учреждения
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	По назначению	Согласно плану-графику учреждения, с использованием памяток для родителей, в целях обучения родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на

					сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Актуализация информации на сайте учреждения www.kedr86.ru и информационных стендах		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По необходимости	Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую со ссылками на сайт РАА «РУСАДА»
Тренировочный этап (этап спортивной специализац	Лекция (беседа)	«Стоп, допинг!»	Ответственный за антидопинговую работу в	По назначению	Антидопинговое информационно-образовательные мероприятие

ии)			учреждении		согласно плану-графику учреждения
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Обучающиеся	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	По назначению	Согласно плану-графику учреждения, с использованием памяток для родителей, в целях обучения родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Актуализация информации на сайте учреждения www.kedr86.ru и		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По необходимости	Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования

	информационных стендах				биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую со ссылками на сайт РАА «РУСАДА»
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Актуализация информации на сайте учреждения www.kedr86.ru и информационных стендах		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По необходимости	Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую

					со ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

*Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для обучающихся 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика

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

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

Одной из задач спортивной школя является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах (после двух лет), группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебно-тренировочного занятия).

Во время проведения учебно-тренировочного занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства: проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-4-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства : должны уметь: составить положение о проведении соревнований: первенства школы по полиатлону в любой его спортивной дисциплине, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, совместно с тренером-преподавателем организацию и судейство районных и городских соревнований по полиатлону в спортивной дисциплине зимнее троеборье.

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

План инструкторской и судейской практики по виду спорта полиатлон на год представлен в таблице

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

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

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

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

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей - специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование обучающегося проводится совместно с врачом, тренером-преподавателем, педагогом в местах учебно-тренировочных занятий, соревнований, отдыха и учебы обучающимися. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации учебно-тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

На *этап начальной подготовки* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься полиатлоном, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и прошедшие индивидуальный отбор.

На *учебно-тренировочном этапе* формируются группы из здоровых и практически здоровых обучающихся, получивших медицинский допуск

и прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, имеющих стойкую мотивацию к занятиям полиатлоном и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На *этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся, прошедшие все этапы спортивной подготовки, имеющие медицинский допуск, выполнившие нормативы по общефизической и специально-физической подготовке.

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов по общефизической и специально-физической подготовке.

№	Виды подготовки и иные	Этапы и годы подготовки

п/п	мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4

2.8.2. Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной или соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных, и юны обучающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

1. На этапе начальной подготовки основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных обучающихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 4-6-го года обучения, группах спортивного совершенствования мастерства и высшего мастерства применяется значительно более широкий

арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико- биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация, физиотерапия, массаж, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены врачем и постоянно контролироваться тренером-преподавателем.

- организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

- рациональное питание. Работа полиатлониста характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион полиатланиста должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели учебно-тренировочные занятия и точное их достижение.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для учебно-тренировочных занятий.

На этапах ССМ и ВСМ в дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие учебно-тренировочных занятий на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения образовательной программы по этапам годам обучения

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

1. Результатам реализации Программы является:
1. на этапе начальной подготовки:
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «полиатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со - второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по - видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),
- необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап - спортивной специализации).
1.2. На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной подготовки):
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «полиатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «полиатлон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технических, тактической и психологической подготовки;
- стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержка высокого уровня спортивной мотивации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- сохранение здоровья спортсменов.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) Массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом.

б) Отбор перспективных юных спорт для комплектования групп спортивной подготовки по виду спота полиатлон;

в) Просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных

упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».

3.3. Контрольно и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии положительной сдачи контрольно-переводных нормативов и положительной динамики прироста спортивных показателей.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения, от пола и возраста обучающихся.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений. Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Таблица №12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	количество раз	не менее	
			13	10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2.35	2.50

Таблица №13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивны разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «полиатлон» (приложение №7)

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив**	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее	
			4	-

	перекладине			
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом"				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.20	1.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			16.50	-
3.2.	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	14.00
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"				
4.1	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			15.50	-
4.2	Лыжероллерная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	13.00
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период	Спортивные разряды – «третий		

	обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица №14

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

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив**	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			205	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.8.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом"				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			0.55	1.03
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"				

3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	19.30
3.2.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			27.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки "3-борье с лыжероллерной гонкой"				
4.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	18.30
4.2.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			26.00	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица №9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «полиатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	мин, с	не более	
			13.40	16.00
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин				

"6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.18	1.25
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"				
3.1.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			-	19.06
3.2.	Лыжная гонка 10 км	мин, с	не более	
			35.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"				
4.1.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			-	18.06
4.2	Лыжероллерная гонка 10 км	мин, с	не более	
			34.00	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	**Спортивное звание "мастер спорта России"**			

IV. Рабочая программа по виду спорта (полиатлон)

Лыжная подготовка

4.1.1. Упражнения для овладения классическими лыжными ходами Классические ходы включают попеременные (двухшажный и четырехшажный) и одновременные ходы (бесшажный, одношажный, двухшажный), а также переходы с одного хода на другой.

Подбор упражнений при обучении конкретным способам передвижения на лыжах зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности обучающихся. Используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров. Причем упражнения на лыжероллерах усложняют условия – необходимо сохранять равновесие на подвижной опоре, привыкать к необычным отягощениям на ногах. Поэтому применение лыжероллеров представляет собой более высокий этап обучения технике в бесснежный период. С учетом этого переходить на лыжероллеры рекомендовано после овладения основными элементами и способом в целом в имитационных упражнениях.

В зависимости от последовательности обучения и решения поставленных задач все упражнения, используемые для овладения конкретным способом, условно можно разделить на следующие группы:

- упражнения для изучения движений руками;

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для овладения скольжением;
- упражнения для комплексного овладения элементами техники;
- упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации;
- упражнения для совершенствования техники способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям, влияние которых очень специфично и своеобразно.

Выполняют их на месте и в движении, с палками и без палок, с использованием лыжероллеров и тренажеров, а с выпадением снега применяют преимущественно основное соревновательное упражнение лыжника – передвижение на лыжах разными способами.

В начале обучения многие упражнения выполняют под счет, в дальнейшем преобладает произвольная корректировка ритмо-темповых параметров упражнения.

Последовательность обучения способам передвижения на лыжах определяют с учетом взаимодействия навыков, чтобы преобладал так называемый положительный перенос, когда освоенный навык не препятствует образованию нового. Этот подход положен в основу последовательности описания упражнений для овладения техникой.

Индивидуальные особенности обучащегося, реально сложившиеся природные условия проведения занятий, другие обстоятельства обосновывают целесообразность и других вариантов в последовательности обучения.

Имитационные упражнения в попеременно-двухжажном классическом ходе

1. Исходное положение (ИП) – основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника – слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперед-вниз.

Вернуться в ИП. Зафиксировать мышечные ощущения. Обратить внимание на равномерное распределение массы тела на обе ноги. Не допускать положения, при котором колено «накрывает» носок стопы.

2. ИП – ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП. Проконтролировать положение рук, туловища и ног. При повторении шаги выполнять с правой и левой ноги.

3. Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.

4. ИП – стойка лыжника (СЛ), имитация работы рук – поочередные махи руками вперед и назад (без палок). Впереди рука слегка согнута, локоть немного

развернут наружу, кисть на уровне глаз, ладонь внутрь, пальцы зажаты в кулак; сзади рука прямая, кисть чуть дальше бедра, пальцы выпрямлены (кисть имитирует держание палки). Не допускать боковых наклонов и покачиваний туловища, приседаний.

5. ИП – СЛ на одной ноге, повторить упр.4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений. Контролировать положение рук, сохранять равновесие.

6. Повторить упр.4 с фиксацией положения рук впереди и сзади. Проверить зрительно и прочувствовать крайние положения рук и согласованность их движений.

7. ИП – СЛ на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу. Добиться согласования движений руками и ногами, сохранять равновесие.

8. Повторить упр., но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад.

При махе вперед ногу согнуть, при махе назад выпрямить, т.е. имитировать толчок ногой. Проверить разноименность толчковой ноги и руки, как в обычной ходьбе.

9. ИП – СЛ на левой ноге.

Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед – в каждом цикле при махе левой руки вперед выполнять небольшой прыжок вверх и мах правой ногой вперед, т.е. имитировать мах ногой. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу, контролировать согласованность маха рукой и разноименной ногой.

10.Повторить упр.9, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.

11.Повторить упр.9 с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой и вперед, и назад. Сохранять равновесие и внимательно следить за соблюдением разноименности в маховых и толчковых движениях руками и ногами.

12.ИП – СЛ на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ногой будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка руками. Зафиксировать положение свободного скольжения и вернуться в ИП. Шаги выполнять поочередно каждой ногой, обратить внимание и мышечно прочувствовать перекат, бросок туловища, одноопорное положение. Движение начинать не с маха ногой, а со смещения туловища вперед и толчка опорной ногой.

13.Повторить упр. 12, заменив шаг вперед на прыжок вперед с выполнением требований по контролю за исполнением переката, броска, за сохранением равновесия и наклона туловища в положении свободного скольжения при более сложных условиях.

14.ИП – выпад вперед левой (лучше на небольшое возвышение – пенек, бревно, бугорок, плоский камень-кирпич) с удержанием пятки правой ноги ближе к опоре, туловище и руки принимают характерное для выпада положение. Имитация толчка ногой и рукой – энергично выпрямить правую ногу в коленном и голеностопном суставах (стопу от опоры не отрывать). Выполнив толчок, перенести массу тела на впередистоящую (левую) ногу. Руки при этом завершают толчок (левая рука) и мах (правая рука). Вернуться в исходное положение. Повторить 10-12 раз и сменить ИП на выпад правой ногой.
15.Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя
15.Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя таким образом толчок, и затем положение свободного скольжения. 16.ИП – туловище наклонено почти горизонтально, ноги выпрямлены, руки опущены. Ходьба «полушагами» с мягкой постановкой маховой ноги и продвижением таза вперед, туловище остается неподвижным.
17.ИП – СЛ на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза – маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад. Ощутить маховый вынос ноги вместе с движением таза. Мах выполнять вперед стопой, 45 а не коленом, не допускать сгибания ноги в коленном суставе. Повторить 20- 25 раз и сменить ИП на стойку на правой ноге.
18.Повторить упр. 17, но через 3-4 маятникообразных движения ногой сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками. Следить за движением таза при махе и выпаде.
19.ИП - СЛ, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в ИП. При повторении следить за выполнением подседания и сменой ног. 20.ИП – СЛ, шаговая имитация хода на месте. Движения выполнять свободно, размашисто, следить за правильным выносом рук.
21.ИП – СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседание перед отталкиванием ногой. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Выполнять выпад с движением таза, следить за поздним отрывом пятки от опоры, добиваться завершенного отталкивания ногой и рукой и плавной загрузки опорной ноги. Движения стремительные при сохранении легкости. Выполнять на склонах разной крутизны.
22.ИП – СЛ, руки за спиной. Прыжковая имитация хода на месте с акцентом на подседание перед толчком.
23.Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с соблюдением всех требований, изложенных в упр.22.
24.ИП – ОС, имитация фазы I скользящего шага – свободное скольжение на левой ноге, зафиксировать положение ног, туловища и рук, вернуться в ИП. Ощутить удобную позу, масса тела на опорной ноге, маховая нога прямая и

составляет одну линию с наклоненным туловищем и слегка наклоненной головой. Рука, вынесенная вперед, немного согнута, локоть слегка развернут наружу, кисть, сжатая в кулак, находится на уровне глаз. Находящаяся сзади рука прямая, ладонь развернута внутрь. При повторении менять опорную ногу (без палок и с палками). Обратить внимание на положение правой ноги и рук - они не касаются опоры, вся масса тела удерживается на опорной (левой) ноге. 25.Повторить упр., поочередную смену опорной ноги выполнять прыжком. Следить за сохранением устойчивого равновесия на опорной ноге, без опоры на палки. 26.ИП – ОС, принять положение, характерное для фазы II скользящего шага – скольжение с выпрямлением опорной ноги. Прочувствовать постановку находящейся впереди палки на опору и небольшое выпрямление опорной ноги, а также перекат, т.е. перемещение центра тяжести масс вперед над центром опоры. Проконтролировать сохранение наклона туловища, приближение маховой ноги к опорной без касания опоры (пол, земля). Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу. При 46 имитации с палками ставить ее вкалывающим движением (ударом), выполнять жим на палку и давление туловищем.

27.ИП – ОС, имитация фазы III скользящего шага – скольжение с подседанием, в которой маховая нога слегка приподнята и максимально приближена к опорной (степень сближения зависит от характера выпада), опорная нога немного сгибается.

Маховая и толчковая руки встречаются и находятся на одном уровне перед коленом (одна рука продолжает отталкивание, вторая – вынос), давление на толчковую палку усиливается наклоном туловища (в этой фазе он наибольший). Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу.

28.ИП – ОС, принять положение, свойственное фазе IV скользящего шага - выпад с подседанием, когда в выпаде вперед обе ноги стоят на опоре на расстоянии между стопами около 80 см (длина выпада), находящаяся сзади толчковая нога согнута в коленном суставе, и пятка удерживается как можно ближе к опоре, туловище наклонено, одна рука продолжает толчок и находится за бедром, вторая продолжает вынос и находится на уровне подбородка. Повторить без палок и с палками, выполняя выпад и с правой, и с левой ноги. 29.ИП – ОС, имитация фазы V скользящего шага – отталкивание с выпрямлением ноги. В положении выпада - сзади стоящая толчковая нога выпрямлена в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (носок ноги от опоры не отрывать), толчковая рука завершает толчок, кисть маховой доходит до уровня глаз, туловище наклонено и находится на одной линии с толчковой ногой и головой. Прочувствовать отталкивание ногой и рукой. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя толчковую ногу.

30.ИП – фаза III, имитация положений маховой и опорной ног, характерных для своевременного, опережающего и запаздывающего выпадов. При своевременном выпаде маховая и опорная ноги находятся на одном уровне, при опережающем выпаде маховая нога впереди опорной, при запаздывающем выпаде -сзади опорной. Повторить - каждый вариант.
31.ИП – ОС, имитация положения «броска» – принять позу, соответствующую фазе III, вернуться в ИП. Обратить внимание на разворот таза в тазобедренном суставе опорной ноги и в поясничном отделе позвоночника. При повторении поочередно менять опорную ногу.
32.ИП – фаза I (свободное скольжение) с палками. Имитация трех вариантов постановки палки на опору: палку энергичным ударом ставят дальше от носка опорной ноги под углом около 80°; палка у носка опорной ноги; палку ставят у пятки опорной ноги. Вернуться в ИП. Повторить 10-12 раз, меняя опорную ногу. При каждом повторе выделить наилучший вариант постановки палки – первый. Обратить внимание на изменение угла постановки палки - чем острее угол, тем ниже эффективность толчка рукой.
33.ИП – ОС, имитация фаз скользящего шага, в которых происходит отталкивание палкой, т.е. принять позы, соответствующие фазам II, III, IV, V и вернуться в ИП. Повторить сначала без палок, затем с палками. Следить за движением как толчковой, так и маховой руки. Прочувствовать постановку палки на опору, усиление давления на палку в фазе III за счет небольшого увеличения наклона туловища, окончание отталкивания.
34.ИП – ОС, имитация граничных поз начала и окончания подседания, т.е. принять позы фазы III периода скольжения (начало подседания) и фазы IV периода стояния (конец подседания). Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Прочувствовать увеличение загрузки опорной ноги при подседании, в фазе IV следить за удержанием пятки толчковой ноги ближе к опоре.
35.ИП – СЛ на правой ноге с лыжными палками в руках. Вынести левую руку вперед и поставить палку под острым углом немного сзади опорной ноги. Сначала выпрямить опорную ногу, затем сделать быстрое подседание на ней и толчком ногой и рукой перейти в положение свободного скольжения на левой ноге. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Акцентировать внимание на подседании и отталкивании ногой и разноименной рукой.
36.ИП – ОС, имитация фаз скользящего шага, составляющих вначале период скольжения и затем период стояния. Принять положения свободного скольжения, скольжения с выпрямлением опорной ноги, скольжения с подседанием (это период скольжения), зафиксировать их и вернуться в ИП. Затем принять положения выпада с подседанием и отталкивания с выпрямлением толчковой ноги (это период стояния), также зафиксировать и проконтролировать граничные позы рук, ног, тулов Упражнения в передвижении на лыжероллерах и лыжах
На первых занятиях необходимо овладеть лыжероллерами как спортивным

снарядом, научиться управлять ими. Для решения этих двигательных задач целесообразно использовать следующие упражнения:
1. ИП – стойка на лыжероллерах с опорой на палки, поочередное поднимание и опускание носков лыжероллеров без отрыва задних роликов от опоры. При поднимании носка лыжероллера масса тела полностью переносится на другую ногу.
2. Повторить упр.1, но поочередно поднимать и опускать весь лыжероллер, сгибая ногу в колене. Не допускать отведения лыжероллеров в сторону.
3. ИП – стойка на лыжероллерах с опорой на палки, ходьба на месте с поочередным подниманием лыжероллеров над опорой на 20-25 см. Следить за своевременным переносом массы тела с одной ноги на другую.
4. ИП – как в упр.3, приставные шаги вправо и влево. Контролировать

своевременную передачу массы тела с ноги на ногу и перестановку лыжных

палок на каждый шаг Повторить в каждую сторону.

5. Ступающие шаги на лыжероллерах с поочередным отталкиванием палками.

Соблюдать перекрестную координацию в толчках ногами и руками,

прочувствовать прочное сцепление лыжероллера с опорой за счет жесткой фиксации передних роликов при отталкивании. Внимательно следить за сохранением наклона туловища вперед, отклоняться назад опасно, т.к. смещение центра тяжести масс назад от центра опоры приводит к потере равновесия и падению назад. Выполнять лучше на пологом подъеме.
6. Скользящие (катящиеся) шаги на лыжероллерах с двухопорным прокатом - через каждые 3-4 скользящих шага перейти в прокат на двух лыжероллерах до остановки. Повторить 10-15 раз на равнинном участке без палок и с палками. При выполнении скользящих шагов следить за полным переносом массы тела на опорную ногу, а при прокате - за равномерным распределением её на обе ноги, сохранять наклон туловищаища в каждой фазе, после этого вернуться в ИП.
7. Неторопливые скользящие шаги на лыжероллерах без палок с размахиванием руками. Обеспечить контроль за сохранением равновесия при прокате на одном лыжероллере. Выполнять лучше на равнинном участке.
8. Повторить упр.7 с удлиненным прокатом на лыжероллере в каждом скользящем шаге.
9. Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом с акцентом на отталкивании руками – с движением туловища при равномерном распределении массы тела на оба лыжероллера.
10. Передвижение на лыжероллерах попеременным двухшажным ходом в полной координации. Следить за согласованной работой рук и ног при выполнении маховых и толчковых движений.
Широкое использование лыжероллеров для совершенствования техники

попеременного двухшажного хода направлено на решение следующих основных задач:
- мощное и завершенное отталкивание ногой, т.к. возможность проскальзывания (отдачи) практически исключена;
- маховый вынос ноги с движением таза;
- мягкая постановка лыжероллера и плавный перенос массы тела с ноги на ногу;
- преобладание своевременного и опережающего вариантов выпада;
- устойчивое равновесие на подвижной (катящейся) опоре при одноопорном прокате;
- завершенное отталкивание рукой при надёжном сцеплении палок с опорой (асфальт, грунт; недостаточное сцепление палок заметно искажает структуру толчка рукой);
- согласованное сочетание махового выноса и мощного толчка ногами и руками.

Техническая подготовка на снегу предусматривает преимущественное использование упражнений в передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом в целом. При этом контролируют выполнение следующих требований:
- мягкая и плавная загрузка лыжи в начале свободного скольжения;
- стремительные махи рукой и ногой с небольшим поворотом таза;
- отталкивание палкой с наклоном туловища вперед («навалом»), и при завершении толчка рука и палка составляют одну прямую линию;
- отталкивание лыжей "на взлет" за счет энергичного подседания, усиления нажима на палку при отталкивании ногой, а также за счет небольшого рывка туловищем вверх.

На этапах обучения особенно важно своевременное предупреждение и исправление ошибок в технике попеременного двухшажного хода. При этом необходимо руководствоваться основными методическими правилами профилактики и устранения ошибок.

Во-первых, занимающиеся должны понимать сущность упражнения, решаемую двигательную задачу, т.е. что необходимо сделать, чтобы упражнение получилось.

Во-вторых, ошибки следует исправлять последовательно по степени их значимости, сначала грубые, искажающие основную структуру движения, затем взаимосвязанные, вызывающие одна другую, и после этого локальные, не отражающиеся на остальных деталях техники. В третьих, при исправлении любой ошибки занимающийся должен понимать её причину.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Этап начальной подготовки:

Начальная лыжная подготовка включает:

Теоретические знания о технике бега на лыжах классическим и свободным стилем, о лыжном инвентаре и снаряжении, о технике безопасности передвижения на лыжах.

О технике передвижения на лыжах:

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

Основы техники передвижения:

- попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом, (классический и коньковый ход)

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

- повторное прохождение на технику дистанции 100-500м, отрезков – 50-100м по пологому склону или равнине бесшажным ходом, работая одними руками или попеременно;

Лыжные прогулки в медленном темпе 1-2 часа, 3-5км.

Для развития силы рук: скольжение на лыжах при помощи отталкивания рук (в летний период – бег в гору с палками, езда с палками на лыжероллерах)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- тренировочный этап до двух лет

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 на дистанциях 1, 2, 3, 5 км.

В период отсутствия снега: ОФП и СФП – кроссы, бег 3-15 км. Совершенствование техники бега на лыжах, лыжероллерах. Беговая подготовка с лыжными палками.

Тренировочный этап свыше двух лет

Совершенствование техники бега коньковым ходом.

Отработка элементов конькового хода. Повторное прохождение 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. Прохождение дистанций дистанциях 3, 5, 10км коньковым стилем с соревновательной скоростью.
Участие в городских и всероссийских соревнованиях по полиатлону.
В период отсутствия снега: 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Дальнейшее совершенствование техники бега коньковым стилем. Повышение уровня силовой подготовки. Повышение уровня специальной лыжной подготовки Повторноинтервальное прохождение отрезков коньковым ходом 300м, 500м, 1км, 2км, 3км.

Повторное прохождение отрезков 1 - 2 х 3км, 3 х 1,2 х 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 различных соревнованиях согласно календарю соревнований по полиатлону В период отсутствия снега: объемные занятия по лыжной подготовке на лыжероллерах, кроссовом беге, ОФП и СФП. Развитие уровня скоростно-силовой подготовки. Дальнейшее совершенствование техники конькового хода. Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

Этап высшего спортивного мастерства

Дальнейшее совершенствование техники бега коньковым стилем. Повышение уровня силовой подготовки. Повышение уровня специальной лыжной подготовки. Повторноинтервальное прохождение отрезков классическим и коньковым ходом 300м, 500м, 1км, 2км, 3км. Повторное прохождение отрезков 1 - 2 х 3км, 3 х 1,2 х 5 и т.д. Дистанционное равномерное прохождение дистанций 3, 10, 15км. коньковым ходом. Скоростное прохождение отрезков 500 - 1км коньковым ходом. Бегов Прохождение дистанций 5, 10 км с соревновательной скоростью. Участие в контрольных соревнованиях
В период отсутствия снега: объемные занятия в беге на лыжероллерах, кроссовом беге, ОФП и СФП. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки. Дальнейшее совершенствование техники конькового хода. Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Соревнования по силовой гимнастике включают:
Для мужчин – подтягивание на высокой перекладине,
Для женщин – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Время выполнения упражнения зависит только от возраста спортсменов: до 16 лет время выполнения упражнения 3 мин, а с 16 лет - 4 мин.
Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса

Основными средствами тренировочного процесса для полиатлонистов являются:

-работа с эспандером или резиновым жгутом;
-подтягивания, висы;
-сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
-занятия с отягощениями;
-тренировки с теннисным мячом;
-бег, кросс;
-подвижные и спортивные игры;
-упражнения со штангой небольшого веса;
-работа с гантелями;
-прыжки в длину;
-упражнения на гимнастической стенке;
-упражнения на гимнастической скамейке;
-работа на тренажерах и др.

Выбор средств воздействия зависит от многих обстоятельств. В первую очередь от самого спортсмена – его пола, возраста, спортивного стажа, момента макроцикла, условий его работы и т.д.

Особое внимание необходимо уделять развитию выносливости. Развитие этого качества связано с длительной, многократно повторяющейся тренировочной нагрузкой.

Чем длительнее будет нагрузка, тем существеннее будет ответная реакция организма, тем больше и заметнее будет его адаптация, и тем значимее будет развита выносливость.

Интенсивность выполнения нагрузки изменяется каждый раз в соответствии с задачами тренировочного процесса.

Как мужчины, так и женщины, в ходе тренировочного процесса должны индивидуально подбирать определенный ритм выполнения силовых упражнений, позволяющий равномерно, с частотой, примерно 18 раз в минуту совершать подтягивания и отжимания. Количество подходов за тренировку 4-6 раз. Чем ближе к соревнованиям, тем меньше подходов.

В подготовительном периоде тренировка направлена на развитие силовой выносливости. С этой целью спортсмен совершает подтягивания на перекладине со значительным 75 отягощением. Один раз в неделю тренировка контролируется и, если требуется, вносятся коррективы.

В предсоревновательном периоде не используют никакие подводящие упражнения или упражнения с отягощениями, а нагрузка представляет собой подтягивание на перекладине.

В соревновательном периоде основным методом работы становится само соревнование.

Интервал между соревнованиями 20-30 дней. В соревнованиях следует выступать от 3-х до 8-ми раз в сезон. Сила мышц в этот период должна быть высокой и постоянной.

1. Подтягивание на высокой перекладине

Соревновательные упражнения мужчин зависят от силовых возможностей спортсмена, в частности, от развития силы рук и плечевого пояса. Основным методом развития силы является повторный метод с непредельными по весу отягощениями. Следует иметь в виду, что развития одной силы для

полиатлониста недостаточно. Для силовой подготовки спортсмена требуется развитие силовой выносливости и специальной выносливости.

Статическая и динамическая выносливость силового гимнаста-полиатлониста Группа мышц-сгибателей пальцев обеспечивает спортсмену хват перекладины. Работа пальцев происходит в статическом режиме и обеспечивается статической выносливостью.

В подъеме туловища на перекладине участвует группа мышц, обеспечиваемая динамической выносливостью спортсмена.

Таким образом, спортсмен должен располагать как статической, так и динамической выносливостью, что не всегда предусматривается тренером. Практика показала, что отстает обычно уровень статической выносливости и спортсмен иногда срывается на соревнованиях из-за слабой работы пальцев. В связи с этим, в тренировочном процессе следует предусмотреть развитие как статической, так и динамической выносливости полиатлониста.

Статическую выносливость можно обеспечить подводящими упражнениями –длительными висами на перекладине, тренировками с теннисным мячом, работой со спецамортизаторами, эспандером и т.д.

Известно, что энергообеспечение мышечной деятельности во время выполнения виса отличается от энергообеспечения статически напряженных мышц при выполнении подтягивания. Так как статическая работа по удержанию хвата в соревновательном упражнении выполняется на фоне интенсивной динамической работы, многие ученые считают попытки тренировать вис на перекладине отдельно от подтягивания (так называемый «чистый вес») малоэффективными.

Динамическую выносливость лучше всего развить путем использования отягощений, общий вес отягощения не должен превышать 10% веса тела спортсмена.

Развитие силовой выносливости у начинающих спортсменов

Начинающие спортсмены могут развить выносливость двумя путями: общепринятым и нетрадиционным.

Общепринятый подход заключается в том, что спортсмен вначале развивает силу, позволяющую подтянуться один раз. Затем он либо переходит к развитию силовой выносливости путем многократного повторения некоторого числа подходов с определенным количеством подтягиваний, либо параллельно с развитием силы увеличивает количество подтягиваний в одном подходе.

Отличительная особенность нетрадиционного метода тренировки силовой выносливости полиатлониста заключается в том, что силовая выносливость развивается за счет только подтягиваний, без предварительного развития силы. Такой подход развития выносливости осуществляется в специально созданных, облегченных условиях. Степень облегчения различна у новичков и опытных спортсменов.

Начинающий тренироваться этим методом должен выполнить в одном подходе не менее 10-15 подтягиваний, опытный должен выполнять подтягивания непрерывно в течение 2-4 мин. Облегченные условия подтягивания в этом методе представляют собой различные технические приспособления: жгуты от пояса до перекладины, специальные платформы для

ног и т.д. Важно предусмотреть дозирование нагрузок в этих приспособлениях. Применение облегчения в подтягивании позволяет значительно увеличить количество тренировочной работы при небольшой потере ее качества. Однако здесь есть также и проблема. При выполнении подтягиваний в облегченных условиях организм спортсмена адаптируется именно к такой нагрузке. Это можно устранить при помощи дополнительных отягощений, суммарный вес которых равен весу грузов специального отягощения. Вес приспособленных отягощений не должен превышать 10% собственного веса спортсмена.

Тренировки с отягощениями

Тренировки с отягощениями проводятся с большим числом повторений в умеренном темпе.

В соревновательном периоде также отводится время для занятий с отягощениями, составляющими примерно 70-80% от максимального.

В микроцикле тренировка мужчин возможна в двух вариантах: либо

с одним и тем же весом, либо с постоянно увеличивающимся весом – в так называемой, «пирамиде».

Например, «пирамида» содержит ступеньки по 5 кг: 5-10-15-20-15-10-5. На каждой ступеньке нужно выполнять по две серии подтягиваний. «Пирамида» выполняется два-три месяца, после чего - недельный перерыв и переход к обычной схеме. Во время соревнований объём нагрузок устанавливается постоянным, а затем снижается. Такие тренировки проводятся один раз в неделю.

Известно, что энергообеспечение мышечной деятельности во время выполнения виса отличается от энергообеспечения статически напряженных мышц при выполнении подтягивания. Так как статическая работа по удержанию хвата в соревновательном упражнении выполняется на фоне интенсивной динамической работы, многие ученые считают попытки тренировать вис на перекладине отдельно от подтягивания (так называемый «чистый вес») малоэффективными.

Метод одновременного воздействия на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей пальцев и динамической силовой выносливости мышц, обеспечивающих подъем и опускание туловища

Нагрузка для мышц, обеспечивающих фиксацию хвата при выполнении подтягиваний, является тяжесть всех звеньев тела спортсмена. Нагрузка для мышц, обеспечивающих подъем и опускание туловища – это тяжесть всех звеньев тела, участвующих в вертикальном перемещении тела, т.е. тех звеньев, которые расположены ниже локтевого сустава.

Участок руки, расположенный выше локтевого сустава, не участвует в вертикальном перемещении тела спортсмена. В связи с этим, отягощение, расположенное между лучевым и лучезапястным суставом, увеличивает только статическую нагрузку, не оказывая никакого дополнительного воздействия на мышцы, обеспечивающие подъем и опускание туловища. При этом статическая работа с дополнительным отягощением, выполняемая в течение определенного времени, будет эквивалентна работе без отягощения, выполняемой в течение более длительного времени.

Учитывая это, используется метод одновременного воздействия на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей пальцев и динамической силовой выносливости мышц, обеспечивающих подъем и опускание туловища заключающийся в том, что с целью увеличения статического воздействия нагрузки на участках между локтевым и лучезапястным суставами рук спортсмена при выполнении тренировочной нагрузки размещаются дополнительные отягощения. В частности, в качестве дополнительного отягощения автор указанной методики предложил специально сконструированные манжеты. Эффект от применения такого устройства достигается при условии постепенного увеличения отягощения. Время для этого зависит от возможностей самого спортсмена – от 3 месяцев до 3 лет. Величина отягощения – до 5 кг.

Увеличение веса отягощения осуществляется по мере адаптации – один раз в 2-4 недели, увеличение отягощения – на 200-300 г за каждый раз. Использование отягощения может помочь тем спортсменам, результат которых находится на уровне 25-30 подтягиваний.

Соотношение динамической и статической силовой выносливости у полиатлонистов Особенностью нагрузки силового гимнаста является то, что потребность в динамической силовой выносливости преобладает над потребностью в статической силовой выносливости при выполнении подтягиваний.

Недостаточность динамической силовой выносливости приводит к тому, что потенциал статической силовой выносливости спортсмена во время выступления на соревнованиях еще не исчерпан (он может подтягиваться ещё и ещё), а ему приходится отказываться от дальнейшего выполнения упражнения, так как он не может обеспечить надежный хват в течение установленного времени (3-4 мин - в зависимости от возраста спортсмена).

Отсюда следует, что эффективная тренировка силового гимнаста должна предусматривать увеличение объема доли статической нагрузки в общем объеме тренировки гимнаста.

Для того чтобы увеличить статическую долю нагрузки при одновременном развитии динамической, нужно, например, при одном тренировочном подходе 25 подтягиваний выполнять в течение 1,5 мин, т.е. с учетом определенного времени работы. Этим самым достигается сбалансированность тренировочной нагрузки в смысле соотношения ее динамической и статической части. При этом реализация принципа одновременного и независимого развития статической и динамической силовой выносливости предусматривает избирательное воздействие на мышечные группы, работающие в разных режимах сокращения.

2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Тренировка женщин – силовых гимнастов-полиатлонистов связана со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа. Основные физические качества спортсменок: силовые, скоростно-силовые, выносливость и быстрота.

Тренерам рекомендуется очень внимательно относиться к развитию силы у женщин.

Интенсивный рост силы у женщин наблюдается в 14-15 лет. С 15 лет наблюдается снижение силы. Это обусловлено значительным приростом веса. Уровень силы женщин от 10 до 19 лет в целом, составляет около 70% от уровня силы мужчин. У отдельных спортсменок наблюдается значительное отклонение от среднестатистических показателей своей возрастной группы. Поскольку перепады в развитии силы у женщин связаны с изменением веса, рекомендуется ориентироваться на уровень относительной силы.

Так как основными качествами полиатлонисток являются сила, быстрота и выносливость, рекомендуется в первую очередь использовать в качестве средств общей физической подготовки виды работ, которые развивают эти качества: бег, кросс, плавание, велосипедный спорт, лыжный спорт, плавание, прыжки, спортивные игры и т.д.

При осуществлении специальной подготовки используют разнообразные виды сгибания и разгибания рук в упоре лежа: на максимальное количество, на определенное количество за определенное время, в различные отрезки времени, с ускорением, с замедлением и т.д. На первом этапе подготовительного периода общая физическая подготовка составляет 70%, специальная 30%.

3. Планы тренировок силовой гимнастики в макро- и микроциклах

Установлено, что самым сложным с точки зрения подготовки зимнего полиатлониста видом полиатлона являются лыжные гонки. В связи с этим, наибольшее время тренировочного процесса и максимальные усилия спортсмена отводятся на лыжные гонки.

Тем не менее, подготовка в стрельбе и силовой гимнастике имеет свою специфику и требует от спортсмена больших усилий. В такой ситуации представляется весьма важным правильно распределить усилия спортсмена между всеми тремя видами полиатлона, чтобы точно знать, какая часть тренировочного процесса может быть отведена на силовую гимнастику.

Необходимо в каждом конкретном случае составлять определенную систему тренировок, предусматривающую содержание недельных и месячных циклов.

Распределение тренировочной нагрузки по видам полиатлона предусматривается в конкретной обстановке, в зависимости от самого спортсмена (пол, возраст, спортивных стаж, состояние здоровья, уровень спортивной подготовки и т.д.), а также от периода в годичном цикле.

Планы тренировок в недельном цикле подготовительного периода кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта

Для девушек, юниорок и женщин (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)

1-я неделя 2-я неделя 3-я неделя 4-я неделя

Понедельник 10 серий х 20 раз 1 мин отдых (темп средний)

Планы тренировок в недельном цикле соревновательного периода кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта

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

и микроциклы подготовительного периода.
Девушки, юниорки и женщины
Юноши, юниоры и мужчины
Понедельник 1 серия х 35-40 раз
(30 с отдых)
1 серия х 17-18 раз
(30 с отдых)
Вторник 6-8 серий х 16 раз
(30 с отдых)
6-8 серий х 10 раз
(30 с отдых)
Среда 1 серия х 35-40 раз
(30 с отдых)
1 серия х 17 раз
(30 с отдых)
Четверг Отдых Отдых
Пятница 3 серии х 16 раз
(30 с отдых)
3 серии х 10 раз
(30 с отдых)
Суббота Соревнование Соревнование
Воскресенье Соревнование по
лыжным гонкам
Соревнование по
лыжным гонкам

СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА

Стрелок-спортсмен должен обладать:

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

Специальные подготовительные упражнения

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

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

Воспроизведение положения частей тела

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

Воспроизведение положения частей тела

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

Воспроизведение положения стоп и позы без оружия

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

Запомнить положение стоп ног и позу.

Воспроизведение положения стоп и позы без оружия

Повернуться на 180° и вновь воспроизвести полностью позу. Стоять 20-30 с. Открыть глаза.

Проверить новое положение стоп ног. Фиксирует размеры и знак ошибки и сообщает стрелку.

Воспроизведение изготовки с оружием

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

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

Удерживание направления оружия при стрельбе вслепую

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

Воспроизведение усилия

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

Воспроизведение действий по времени

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

Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке

Принять изготовку, удерживать винтовку массой 5 кг одну минуту. Задержка дыхания на 30 с. Пауза одна минута. Фиксирует время удерживания и наличие дрожания тела и оружия.

Прицел закрыт шторкой. Если возникает дрожание, следует перейти на более легкий вес оружия и на меньшее время его удерживания.

Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке

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

Сохранение наводки оружия

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

Фиксирует отклонения оружия по оптическому ортоскопу.

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

Управление движениями оружия

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

Условное разделение приемов прицеливания, удержания оружия и спуска курка

Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в середину белого экрана (50х50 см), произвести несколько щелчков «вхолостую». То же со стрельбой на кучность, например 5 выстрелов.

Наблюдает визуально за действиями и состоянием стрелка. Прицеливание примерно в середину экрана.

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

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

Согласование тех же приемов при стрельбе по мишени

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

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

Задания для развития и совершенствования управления спуском курка

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

Задания для развития и совершенствования управления спуском курка

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

Задания на расслабление мышц и на управление вниманием

Расслабление мышц рук и плечевого пояса. Сидя расслабить правую кисть (покачивая на весу с упором на локоть. Добиться, чтобы висела, как плеть), левую кисть, обе вместе, попеременно, пальцы (до восковой мягкости). Показывает положение «кучера на дрожках»

и выполнение упражнений. Полезно использовать на физзарядке, на занятиях по ОФП на разминке и в паузах между выстрелами, сериями.

Расслабление мышц век и глазных яблок Слегка приспустить верхние веки так, чтобы они были видны. Заметить дрожание.

Постараться прекратить его. Сначала это не удастся, дрожание даже усилится. Но после нескольких тренировок его можно уменьшить и совсем устранить. Это особенно хорошо удается, если смотреть вдаль. Закрыть глаза, расслабить веки (свободно их опустить).

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

Этап начальной подготовки:

Изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже и в обращении с оружием, навыки в обращении с оружием, стрельба с упором на два локтя на дистанции 10м.;

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба на кучность и имитация выстрела 3-5 пульками по белому листу.

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

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- до двух лет:

- изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже.

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

-ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка, хранение винтовки.

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

Отработка дыхания в стрельбе.

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

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

Стрельбы по мишени № 8:

- по 3-5 патронов на кучность

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

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

- Свыше двух лет

Упражнения в прицеливании с открытыми диоптрическими прицелами прямоугольной, кольцевой мушками с одновременной задержкой дыхания, отработка дыхания в стрельбе.

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

Изготовка для стрельбы по мишени с прицеливанием и спуском курка «в холостую»;
стрельба по мишени по 3-5 патронов на кучность.

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

Выполнение упражнения 5-10 выстрелов на совершенствование техники стрельбы.

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

В тренировочном процессе всесторонне использовать стрелковый прибор «СКАТТ».

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

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

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат.

Контрольные стрельбы: 2-3 х 5; 2-3 х 10; 2-3 х20 выстрелов; на максимальный результат

Стрельба с выполнением различных заданий: стрельба на кучность; не выйти из «8», показать определенные результаты в каждой серии; стрельба на победителя; контрольные стрельбы на максимальный результат; участие в соревнованиях различного ранга.

Этап высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

-совершенствование техники стрельбы (изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхания);

-повышение уровня стабильности стрельбы; -психологическая подготовка;

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат.

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 победителя

-стрельба в присутствии спортсменов, тренеров

Контрольная стрельба 2 - 3 х 5, 2 - 3 х 10, 2 - 3 х 20 выстрелов. Участие в соревнованиях

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

Спортивные соревнования – способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления.

Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

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

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

Соревновательная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений. Осуществляется в процессе соревнований и контрольных тренировок (прикидок) Тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих основные виды: контрольные, отборочные, основные.

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

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

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

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

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

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

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

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

В процессе соревновательной подготовки рекомендуется руководствоваться следующими положениями:

-соревнования должны организовываться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям подготовки определенных контингентов спортсменов.

-привлекать к участию в соревнованиях определенных спортсменов следует только при условии их достаточной подготовленности.

-планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельности следует так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей полиатлонистов в условиях соревнований.

Состав участников и программа соревнований должны обеспечить необходимую конкуренцию и условия для максимальной реализации функциональных возможностей спортсменов.

На каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть достаточное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно. Очень большое число соревнований может нарушить нормальный тренировочный процесс, слишком малое или их отсутствие также нарушает нормальный ход подготовки.

Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

полиатлониста является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов

Психологическая подготовка **в группах начальной подготовки** направлена на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств;

- в группах учебно-тренировочного этапа – на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, воспитание волевых черт характера, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости адекватной самооценки;
трудолюбия, работоспособности, дисциплины ;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - на совершенствование волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, нервно-психическому восстановлению. развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений..

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

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Воля – это психическая деятельность человека по управлению своим состоянием, эмоциями, поведением для достижения поставленной цели при преодолении трудностей.

Большие объемы и интенсивность тренировочного процесса полиатлонистов и трехдневные соревнования, немыслимы без значительных проявлений волевых качеств.

Поэтому, формирование целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, решительности, выдержки и самообладания является характерной чертой полиатлониста.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» основаны на особенностях вида спорта «полиатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных

дисциплин вида спорта «полиатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон».

Требования к технике безопасности при занятиях.

1.Общие требования безопасности.

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

Опасные факторы: - травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием;

- травмы при выполнении стрельбы из неисправного оружия, при неправильном заряжании оружия.

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

2. Требования безопасности перед началом соревнований.

Тренеру-преподавателю необходимо прийти заранее до начала учебно-тренировочного занятия за 10-15 минут по расписанию.

Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера-преподавателя и обучающихся.

Провести разминку.

Тренеру-преподавателю проверить исправность спортивного инвентаря, оружия, исправность спортивной одежды, обуви,

Тренер-преподаватель приходит к месту учебно-тренировочным занятиям первым и уходит последним, убедившись, что все обучающиеся покинули стадион.

3. Требования безопасности во время занятий.

Не выполнять стрельбу без тренера-преподавателя

При выполнении стрельбы проверить исправность оружия, стрельбу выполнять только по приказу тренера-преподавателя, не направлять оружие в сторону людей При хотьбе на лыжах потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Нельзя допускать переход одной из групп в тире в момент продолжения в них занятий другой группой.

На всех занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание обучающихся.

Необходимо категорически запретить самостоятельно и бесконтрольно выполнять учебные спортивные занятия в стрелковом тире,

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При появлении во время занятий боли в мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При возникновении пожара в тренажерном зале, стрелкового тира, немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся, сообщить о пожаре в ближайшую дежурную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Проверить исправность спортивного оборудования. - Снять спортивную форму и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)	комплект	1
2.	Мат гимнастический	штук	2
3.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
4.	Мяч теннисный	штук	10
5.	Мяч футбольный	штук	1
6.	Рулетка 100 м	штук	1
7.	Рулетка 5 м	штук	1
8.	Свисток	штук	2
9.	Секундомер	штук	2
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	4
12.	Стенка гимнастическая	штук	2
13.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2

[1] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

14.	Мяч баскетбольный	штук	1
15.	Мяч волейбольный	штук	1
16.	Мишень бумажная для пневматической стрельбы на 10 м (винтовка)	штук	10000
17.	Электромегафон	штук	2
ля спортивных дисциплин "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"			
24.	Крепления лыжные	пар	16
25.	Лыжи гоночные	пар	16
26.	Палки для лыжных гонок	пар	16
27.	Порошки, ускорители лыжные	штук	20
28.	Термометр для измерения температуры снега и воздуха	штук	1
29.	Опорный стол для подготовки лыж с двумя профилями	штук	1
30.	Парафины лыжные различной температуры (упаковка не менее 180г)	комплект	10
31.	Щетка для обработки лыж	штук	10
32.	Утюг смазочный для подготовки лыж	штук	2
33.	Эспандер лыжный	штук	10
Для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"			
34.	Лыжероллеры с креплениями	пар	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	9000	1	12000	1	15000	1
Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"											
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	180 г)										
6.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Лыжная смазка скольжения (эмульсионные и спреи с высоким фторосодержанием)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	12	1
Для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"											
9.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

	я										
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
7.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
Для спортивных дисциплин "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжероллерной гонкой"											
14.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
16.	Лыжные ботинки для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Очки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Перчатки	пар	на обучаю	-	-	1	2	2	1	3	1

	лыжные		щегося								
19.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
22.	Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации образовательной программы

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организации осущесвляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (далее – ЕКСД), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) в том числе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства к работе допускаются лица, имеющие высшее профессиональное образование и стаж работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Требования к кадровым условиям реализации образовательной программы Реализация образовательной программы обеспечивается **педагогическими** работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование. Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 лет. Специфика видов спорта предусматривает возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

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

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А. Аграновский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 336 с.
2. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычев А.В./ – г. Рязань,2008-100с
3. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
4. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. / В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.
5. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
6. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.
7. Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006 – 142 с.
8. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебнометод. пособ / А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.
9. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. – 237 с.
10. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар- Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.

11. Червяков, В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. – М., 1997. –38 с.
12. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва школ высшего спортивного мастерства/- М.:Советский спорт, 2005 – 248с

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

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