Содержание

1.Пояснительная записка *2-3*

2.Учебное планирование.

 2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы по полиатлону *4-5*

 2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения *6-10*

 2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства *10-11*

3.Методическая часть.

 3.1. Основные принципы построения тренировки *12-13*

 3.2. Содержание методики обучения по полиатлону, объёмы тренировочных нагрузок по видам *13*

 3.2.1. Силовая гимнастика *14-16* 3.2.2. Плавание *16-17* 3.2.3. Лёгкая атлетика (бег 100м., бег на выносливость, метания) *17-22*

3.2.4. Лыжные гонки *22-25* 3.2.5. Пулевая стрельба *25-28* 3.3. Программный материал по предметным областям *29*

 3.3.1.Содержание теоретической подготовки *29*

 3.3.2.Содержание технической подготовки *30*

 3.3.3.Содержание физической подготовки *30-31*

 3.3.4.Морально-волевая и психологическая подготовка *31-34*

 3.3.5.Тактическая подготовка *34*

 3.3.6. Воспитательная работа *34-35* 3.4.Требования техники безопасности в процессе реализации программы *35-36*

4.Система контроля и зачётные требования.

 4.1.Врачебно-педагогический контроль *36-37*

 4.2.Восстановительные средства и мероприятия *37-39*

 4.3.Контрольно-переводные нормативы и зачётные требования *39*

5.Информационное обеспечение.

 5.1.Список литературы *40*

 5.2.Перечень интернет- ресурсов *40*

1. Пояснительная записка

 Настоящая программа по полиатлону разработана для тренировочного этапа группы третьего года обучения (далее ТГ-3) составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенной Министерством спорта Российской Федерации по физической культуре и спорту с учётом многолетнего опыта работы по комплексу ГТО и в соответствии с:

 - Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2013г.,

-Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей от 02.08.2012г. №25082

 - приказом Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27.12.2012 г. (зарег.05.03.2014г. №31522) «Об утверждении особенностей организации и осуществления тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

 - приказом Министерства спорта Российской Федерации №730 от 12 сентября 2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

 При составлении настоящей программы использовались нормативные требования по общей физической подготовке, технической и тактической подготовке спортсменов.

В программе использовались результаты научных исследований в области теории и методики лыжных гонок, пулевой стрельбы, спортивной гимнастики, легкой атлетики, плавания и результаты обобщения многолетнего опыта тренеров, достигших больших успехов в подготовке спортсменов высокой квалификации.

 Программа рассчитана на 1 год. На тренировочном этапе третьего года обучения продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие необходимую подготовку на тренировочном этапе периода базовой подготовки, успешно выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Минимальное количество детей в группе 8 человек. Минимальный возраст детей для зачисления в ТГ-4 - 14 лет.

 Полиатло́н — совокупность видов спортивного многоборья. Отличительной особенностью данной программы по полиатлону, её специфика в том, что здесь дана методика подготовки по отдельным видам спорта(многоборье), включенным в летний и зимний полиатлон. Зимний полиатлон, может быть представлен двоеборьем или троеборьем, а летний – двоеборьем, троеборьем, четырехборьем или пятиборьем. В программу зимнего двоеборья непременно включается лыжная гонка. В троеборье входит стрельба, а также силовая гимнастика и лыжная гонка. Летний полиатлон в программу двоеборья включает бег на выносливость. В программу троеборья может входить спринтерский бег, бег на выносливость и плавание, либо спринтерский бег может заменяться стрельбой. Также программа летнего троеборья может включать и иные сочетания видов спорта. В данной программе приоритетное место занимает материал по пулевой стрельбе, поскольку он сильно отличается от других видов полиатлона и требует большего внимания на пояснения. Здесь раскрыты не только вопросы технической, а также, психологической и морально-волевой подготовки.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую. Разделы программы взаимосвязаны. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренером могут вноситься изменения в сроки ознакомления с отдельными темами.

 Преимущественная направленность тренировочного этапа третьего года обучения: создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитание специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок, совершенствование в технике и тактике полиатлона, накопление соревновательного опыта, подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке, специализация и углубленная тренировка в выбранном виде спорта.

Основные задачи реализации Программы являются:

* Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
* Обеспечение разносторонней физической подготовки и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных качеств, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
* Усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения соревнований;
* Совершенствование психологических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой в полиатлоне;
* Воспитание черт характера, необходимых полиатлонисту и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этик;
* Овладение навыками инструкторской и судейской практик.
* развитие у занимающихся основных физических качеств и прикладных навыков на основе нормативов Единой Всероссийской спортивной классификации;
* осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для формирования сборных команд города, округа, страны по зимнему и летнему полиатлону;
* подготовка из числа обучающихся судей по данному виду спорта;
* борьба с вредными привычками (алкоголизм, табакокурение, наркомания) посредством привлечения молодежи к занятию полиатлоном;
* качественная подготовка юношей к службе в Вооруженных силах, патриотическое воспитание молодежи;
* активная пропаганда здорового образа жизни и полиатлона - как вида спорта.

Кроме задач общего характера перед спортсменами ставятся конкретные задачи этого этапа обучения:

Закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием;

Более глубокое понимание и осмысление техники выполнения движений на лыжах, перекладине, стрельбе и т.д.

Формирование прочного навыка выполнения выстрела в районе колебаний;

Развитие силовой и статической выносливости;

Развитие внутреннего контроля за работой мышц во время тренировки;

Развитие идеомоторики (мысленных представлений работы мышц), условия формирования двигательно-мышечных представлений;

Воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий;

Ознакомление с понятиями «утомление» и «переутомление»;

Восстановительные мероприятия;

Ознакомление с самоконтролем и ведение дневника;

Сердечно-сосудистая система, значение дыхания для жизнедеятельности организма;

Усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, мест занятий спортом, уход за телом, гигиене сна, водных процедур, режиме питания, периодическое напоминание о вредном влиянии курения, алкоголя и т.д.

**2. Учебное планирование**

2.1.Продолжительность и объёмы реализации программы по полиатлону.

Режимы учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, возрастные показатели, наполняемость учебных групп и требования по спортивной подготовке даны в таблице № 1.

Учебно-тренировочный процесс в школе по полиатлону проводится круглогодично.

Учебный год во всех группах начинается 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость учащихся по месту учебы, в предэкзаменационный период (экзаменационный) можно уменьшить при необходимости количество тренировочных дней и продолжительность занятий. Учебно-тренировочное занятие в группе проводятся по учебной программе и плану определяющим объем тренировочных нагрузок, рассчитанным на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы (таблица №2).

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час). Продолжительность одного занятия в тренировочных группах третьего года обучения 4 академических часа.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка для тренировочной группы третьего года обучения 20 часов является максимальной.

В ТГ 3-го года обучения дополнительно 3 недели могут быть использованы занимающимися для повышения своих физических возможностей в спортивно-оздоровительном лагере или самостоятельно по индивидуальным планам, составленным тренером на определённый период. Организация летних спортивно-оздоровительных лагерей является важной частью учебно-тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках.

*Таблица №1*

***Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст(лет) | Миним. кол-во групп | Миним. кол-во занимающихся | Кол-во тренеров | Кол-во уч. часов в неделю | Требования по спортивной подготовке |
| Группы начальной подготовки |
| 1 год | 10-12 | 3 | 14 | 1 | 6 | Выполнение контрольно-нормативных требований(КНТ), 3юн. разряды |
| 2 год | 11-13 | 3 | 13 | 1 | 9 |
| тренировочные группы (до 2-х лет) |
| До 2-х лет | 12-15 | 2 | 10 | 1 | 12-14 | Выполнение КНТ,1,2юн. р-д – зимнее и летнее троеборье,1,2юн. р-д летнее пятиборье. |
| **Свыше 2-х лет** | **14-17** | **1** | **8** | **1** | **16-20** | **Выполнение КНТ,****2-3 р-д– зимнее троеборье, 2-3 р-д-летнее пятиборье**. |
|  |  |  |  |  |  |  |

*Таблица №2*

***Учебный план на 42 недели тренировочных занятий на отделении полиатлон***

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|  | До 2-х лет |  | **Свыше 2-х лет** |  |  |
| *Количество часов в неделю* | 12 |  | 14 |  | 16 |  | 18 |  | **19** |  |
|  | % | час. | % | час. | % | час. | % | час. | % | час. |
| Теоретическая подготовка | *5* | 24 | *5* | 28 | *5* | 34 | *5* | 38 | ***5*** | **40** |
| Общая и специальная подготовка | *35* | 178 | *35* | 208 | *35* | 236 | *35* | 264 | ***35*** | **279** |
| Избранный вид спорта | *45* | 228 | *45* | 266 | *45* | 302 | *45* | 340 | ***45*** | **359** |
| Другие виды спорта и подвижные игры | *5* | 24 | *5* | 28 | *5* | 34 | *5* | 38 | ***5*** | **40** |
| Самостоятельная работа | *10* | 50 | *10* | 58 | *10* | 66 | *10* | 76 | ***10*** | **80** |
| Общее количество часов в год | *100* | 504 | *100* | 588 | *100* | 672 | *100* | 756 | ***100*** | **798** |

 2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения.

При планировании учебно-тренировочного процесса в тренировочной группе, необходимо учитывать взаимовлияние учебных нагрузок в отдельных видах полиатлона в недельном цикле. Большие тренировочные нагрузки, применяемые в одном из видов многоборья, могут отрицательно влиять на формирование двигательных навыков и совершенствование техники в других видах. Так объемные и интенсивные нагрузки в плавании, беге, лыжах могут отрицательно сказываться на технических видах – стрельбе и силовых видах. Требуется правильное соотношение занятий по видам в одном тренировочном дне, недельном цикле. Например, стрельба-плавание, бег - силовые виды, стрельба - лыжи. Нельзя в один день планировать большие нагрузки в плавании и беге, силовой подготовке и стрельбе. Примерный учебный план тренировочных занятий на отделении полиатлон приведён в таблице №3, №4.

*Таблица №3*

***Примерный учебный план тренировочных занятий (практическая подготовка)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание занятий | **часы** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 294 |
| 2 | Лыжная, беговая подготовка | 140 |
| 3 | Стрелковая подготовка | 90 |
| 4 | Метание, Силовая гимнастика | 20 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 118 |
| 6 | Психологическая подготовка | 20 |
| 7 | Теоретическая подготовка | 40 |
| 8 | Соревновательная подготовка (кол. стартов) | 7\*(21) |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 12 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 30 |
| 11 | Врачебный и медицинский контроль | 3 |
| 12 | Контрольные испытания | 10 |
| Общий объём часов в год | 798 |

\*-одно соревнование приравнивается к 3 (трём) часам

 *Таблица №4*

***Примерный учебный план тренировочных занятий (теоретическая подготовка)***

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание занятий | Годы обучения |
| 3год | **4 год** |
| ***1.Теоретическая подготовка*** |
| 1. Гигиена, закаливания, режим питания, отдых
 | 4 | 4 |
| 1. Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные средства
 | 6 | 7 |
| 1. СФП. Спец. тренажеры инвентарь оружие для полиатлона
 | 3 | 4 |
| 1. Основы техники и тактики в видах полиатлона
 | 3 | 4 |
| 1. Морально волевая подготовка
 | 8 | 8 |
| 1. Основы методики обучения видам полиатлона
 | 8 | 8 |
| 1. Правила соревнований и организация их прооведения
 | 10 | 10 |
| **Итого:** | 42 | **45** |

Планирование на год подразделяется на периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

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

Основная задача соревновательного периода - стабилизировать результаты и обеспечить их дальнейший более высокий рост.

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

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

В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы. Согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают контрольно-переводные зачеты. Основанием для перевода учащихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора школы. В отдельных случаях решением тренерского совета учащиеся, успешно овладевающие техникой и стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение учебного года. Учащиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения.

Силовая гимнастика:

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

*Таблица №5*

Примерный план тренировок по силовой гимнастике для девушек (сгибание-разгибание рук)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Пн. | 10сер х10раз1 мин отдых(темп средний) | 10 серий х 12 раза1мин отдых(темп средний) | 10 серий х 14 раза1 мин отдых(темп средний) | Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе |
| Вт. | Утро-1 серия х 25-30 раз(темп средний)Вечер-1 серия х 25-33 раз | Утро-1 серия х 28-33 раз(темп средний)Вечер-1 серия х 25-33 раз | Утро-1 серия х 30-34 раз(темп средний)Вечер-1 серия х 30-34 раз | – |
| Ср. | Утро-1 серия х 25-30 раз(темп средний)Вечер-1 серия х 25-30 раз | Утро-1 серия х 25-33 раз(темп средний)Вечер-1 серия х 25-33 раз | Утро-1 серия х 30-34 раз(темп средний)Вечер-1 серия х 30-34 раз | – |
| Чт. | Утро (день)-8 сер. х 8 раз(темп средний)30 сек. отдых | Утро (день)-9 сер. х 10 раз(темп средний)30 сек. отдых | Утро (день)-10 сер. х 10 раз(темп средний)30 сек. отдых | – |
| Пт. | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых |
| Суб. | 10 сер. х12 раз1 мин. отдых | 12 сер. х 12 раз1 мин. отдых | 15 сер. х 12 раз1 мин. отдых | Активный отдых |
| Вс. | 1 серия х 25-30 раз(темп средний) | 1 серия х 28-33 раз(темп средний) | 1 серия х 30-34 раз(темп средний) | Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе |

*Таблица №6*

Для юношей (подтягивание на перекладине)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Пн. | 10 серий х 6 раз1 мин отдых | 10 серий х 7 раза1мин отдых | 10 серий х 18 раза1 мин отдых | Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе |
| Вт. | Утро-1 серия х 15-16 разВечер-1 серия х 15-16 раз | Утро-1 серия х 16-17 разВечер-1 серия х 16-17 раз | Утро-1 серия х 17-18 разВечер-1 серия х 27-18 раз | Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе |
| Ср. | Утро-1 серия х 15-16 разВечер-1 серия х 15-16 раз | Утро-1 серия х 16-17 разВечер-1 серия х 16-17 раз | Утро-1 серия х 17-18 разВечер-1 серия х 17-18 раз | Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе |
| Чт. | Утро (день)-10 сер. х 5 раз(темп средний)30 сек. отдых | Утро (день)-10 сер. х 6 раз(темп средний)30 сек. отдых | Утро (день)-10 сер. х 7 раз(темп средний)30 сек. отдых | Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе |
| Пт. | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых |
| Суб. | 10 сер. х 7 раз1 мин. отдых | 12 сер. х 7 раз1 мин. отдых | 15 сер. х 7 раз1 мин. отдых | Активный отдых |
| Вс. | 1 серия х 15-16 раз | 1 серия х 16-17 раз | 1 серия х 17-18 раз | Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе |

**План тренировок в недельном цикле соревновательного периода**

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

 *Таблица №7*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Девушки  | Юноши |
| Пн. | 1 сер. 30-35 раз | 1 сер. 17-18 раз |
| Вт. | 6-8 сер х 14-18 раз 30 сек отдых | 6-8 сер х 8-9 раз 30 сек отдых |
| Ср. | 1 сер. 30-35 раз | 1 сер. 17-18 раз |
| Чт. | Отдых | Отдых |
| Пт. | 3 сер. х 16 раз 30 сек отдых | 3 сер. х 10 раз 30 сек отдых |
| Субб. | Соревнования | Соревнования |
| Вс. | Соревнования по лыжным гонкам | Соревнования по лыжным гонкам |

**Лыжная подготовка:**

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

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

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

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

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

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

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

**Плавательная подготовка:**

Занятия по плаванию в учебно-тренировочных группах 3-4 годов обучения должны быть направлены на достижение определенных высоких результатов. Основные задачи:

Повышается продолжительность занятий, повышение объема плавания. Увеличивается дистанционное плавание типа 2х400, 2х800, 5х200, 10х100, в том числе повторное проплывание этих дистанций, интервальная тренировка 20х50 (10-15 сек.), 10-15х100 (отдых 30 сек.), 6-8х50 (40-45 сек). Скоростно-силовое плавание 50 м, 2х25 со средней, выше средней и максимальной способностью, в зависимости от этапа подготовки. В учебно-тренировочном процессе находят применение различные методы тренировки: повторный, интервальный, равномерный, скоростно-силовой, соревновательный.

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

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

**Беговая подготовка:**

Первое занятие, как правило, должно быть направлено на развитие скоростных качеств.

После разминочного бега, упражнений для различных групп мышц и специальных упражнений бегуна проводятся ускорения, стартовые разбеги на 30-50 метров и повторные пробегания отрезков 50-60м с задачей совершенствования техники бега и достижения высокой скорости. В конце тренировки медленный равномерный бег 2-3 км.

Второе занятие должно быть направлено на развитие общей выносливости. Кросс 8-10км, по стадиону.

Третье, четвертое занятие на развитие специальной выносливости. Проводится повторный, интервальный бег сериями: 5-6х300, 5-6х400, 2-3х800, 2-3х1000, 2х1500м.

В конце занятия проводятся упражнения на восстановление дыхания.

**Стрелковая подготовка:**

В учебно-тренировочных группах 3-го года обучения вводится стрелковая подготовка из пневматической винтовки из положения стоя без упора, на дистанции 10 м по мишени №8.

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

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

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

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

В тренировочном процессе всесторонне использовать стрелковый прибор «СКАТТ».

Совершенствование техники метания гранаты:

Совершенствование техники разбега, броска;

специальные подготовительные упражнения (спортивная ходьба, бег с передвижениями противоходом, по диагонали, высоким поднимание бедер, упражнения для всех групп мышц, акробатические упражнения, с амортизаторами, набивными мячами, спец. тренажерами и т.д.). Совершенствуется техника метания с места и с разбега.

 Беря за основу предлагаемые планы, можно включить в них дополнительно те темы теоретических и практических занятий, которые будут необходимы в предстоящей работе.

Практически цифровые данные, могут, не совпадать с данными таблиц, т.к. количество и сроки соревнований в году, могут меняться, а задачи, которые необходимо решить зависят от возможностей учеников. Учитывая это, планы названы примерными, но суммарные числа показателей по всем разделам подготовки должны совпадать и соответствовать общей учебно-тренировочной годовой нагрузке.

**2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства.**

 Полиатло́н является совокупностью различных видов спорта, тем не менее в тренировочном процессе для совершенствования физической подготовки полиатлониста широко применяются подвижные игры и упражнения, либо целые тренировочные занятия, из других видов спорта.

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным шагом, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов

и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнение на формирование правильной осанки, упражнение на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

-упражнения со скакалкой;

-с гимнастической палкой;

-с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах

 -на гимнастической скамейке;

-на канате;

-на гимнастическом козле;

-на кольцах;

-на брусьях;

-на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики

-кувырки;

-стойки;

-перевороты;

-прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика

-бег с барьерами,

-прыжки в длину с места и разбега;

-прыжки в высоту с места;

-метание диска, копья, толкание ядра;

Пауэрлифтинг

-жим штанги

-гири

Спортивные игры

-баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, водное поло;

-спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры

-игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты и т.д.

3. Методическая часть.

3.1.Основные принципы построения тренировки.

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

1. Техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

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

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

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

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

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

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

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

4. Создание резервных функциональных возможностей.

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

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

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

6. Ранжирование соревнований в годичном цикле.

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

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

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

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

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

**3.2. Содержание методики обучения по полиатлону, объёмы тренировочных нагрузок по видам.**

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

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

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

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

3.2.1. Силовая гимнастика.

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

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

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

1. Кратковременная работа (10сек) предельной интенсивности с различными интервалами

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

1. Работа 20-30 сек субмаксимальной интенсивности с различными интервалами отдыха

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

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

Интервальный метод развития локальной мышечной выносливости с использованием отягощения, являясь частью системы СФП, должен занимать в ней одно из ведущих мест в подготовке спортсмена по силовой гимнастике в частности и в полиатлоне вообще. При рациональном использовании интервальный метод работы с отягощением позволит достичь высокого уровня специфической выносливости при значительном сокращении изнурительной общей работы, а главное - хорошо подготовить спортсмена к последующей интенсивной скоростной тренировке, требующей выносливости. По мере повышения уровня максимальной силы следует увеличивать вес отягощения в повторной работе таким образом, чтобы развиваемое при этом усилие было выше на 10-15% по сравнению с соревновательными условиями. Методы тренировки, относящиеся к первому и второму направлениям, не следует использовать в одном занятии, их надо чередовать через занятие. Хорошие результаты дает также чередование их через неделю и две недели. Вначале основное внимание уделяется методам первого направления (развитие максимальной силы) затем методам второго направления (развитие силовой выносливости). Соотношение между ними вначале – 3:1, затем (по мере повышения максимальной силы) – 1:3. В подготовительном периоде (июнь, июль) до 80% упражнений дается на увеличение максимальной силы мышц. Это достигается повторным, интервальным и повторно-серийным методами, а также, широко применяется метод ОФП. Во второй половине подготовительного периода (август, сентябрь) происходит плавный переход с преимущественной направленностью на приобретение силовой выносливости. Помимо средств ОФП в тренировочный процесс включаются упражнения соревновательного характера с различным диапазоном отдыха (7 подходов по 18 подтягиваний через 5-6 мин.,5 х 25 через 10мин., 4 х30 х10мин. у мужчин и 7 х35 отжиманий через 5-6мин., 5 х 45 х 10мин., 4 х70 х10мин. у женщин и т.п.). В предсоревновательном периоде (октябрь, ноябрь) нагрузка в силовой гимнастике снижается на 20-30% из-за большого объема работы на лыжах. Количество тренировочных дней доводится до трёх – четырёх в неделю. Соревновательный период условно делится на два этапа: этап предварительного подведения к соревнованиям и этап поддержания высокой спортивной формы. Первый этап характеризуется развитием статической и динамической выносливости, повышением функциональных возможностей организма, участием в предварительных стартах, подведением спортсмена к участию в отборочных и основных стартах и выходом на пик спортивной формы. Второй этап характеризуется поддержанием высокой спортивной формы посредством участия в соревнованиях. На переходном этапе значительно снижается количество тренировочных занятий (до двух – трёх в неделю), давая спортсмену возможность полного физического и психологического восстановления. Для этого используют активный отдых, спортивные игры и т.д. Уменьшается интенсивность и общий объём физических нагрузок, проводится углублённая диспансеризация. Ставится задача сохранения спортивной формы на таком уровне, который позволил бы начать новый цикл тренировок более подготовленным. Длительность этого периода полтора-два месяца.

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

Для юношей:

* на перекладине с грузом 5-7кг. 3-4 подхода по 6-8раз с паузой отдыха 2-3мин., затем без груза 4-5 подходов по 8-9 раз через 30-40 сек..Повторить 2-3 серии с паузой отдыха между сериями 8-10минут.
* для двухглавых мышц: со штангой в наклоне вперёд подъём к груди 10-12 раз, отдых 2-3 минуты, повторить 3-4раза; стоя, подъём к груди 10-15 раз с паузой 2-3 минуты, кол-во подходов 3-4 с отдыхом 6-8 минут; лежа на спине подъём гантелей из-за головы 10-12 раз. Повторить 2-3 серии с паузой отдыха 6-8 минут.

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

Для девушек:

* лёжа на спине подъем штанги весом 15-45кг 6-8 раз, кол-во подходов 3-4, период отдыха между подходами 3-4 минуты, выполнить 3-4 серии с интервалом отдыха между сериями в 6-8 минут.
* и.п. в упоре лёжа: быстрые отжимания с выпрыгиванием на опорные тумбочки высотой от 5 до 10 см. в зависимости от подготовленности спортсменки, за подход 8-16 раз, 3-4 подхода с периодом отдыха 3-4 мин.; - и.п. в упоре лёжа: толчки руками с хлопками в упоре, кол-во повторений от 10 до18 раз за подход, с паузой отдыха 2-3 мин. между подходами, 3-4 серии за тренировку. Величина дозировки во всех случаях определяется индивидуально, с учетом подготовленности спортсменки. Отдых между сериями рекомендуется заполнять упражнениями на расслабление и лёгкими пробежками.

Примерный план тренировочных занятий для повышения силовой выносливости.

Для юношей:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3неделя** | **4 неделя** |
| 8подх. 15подтяг.через 5мин. | 7 х 21 х 8 | 6 х 27 х10 | 5 х33 х10 |
| 7 х 18 х5 мин. | 6 х 24 х 10 | 5 х 30 х 10 | 4 х36 х10 |
| 6 х 21 х 8мин. | 5 х 27 х 10 | 4 х 33 х 10 |  |
| 5 х 24 х10мин. | 4 х 30 х 10 |  |  |
| 4 х 27 х 10мин. |  |  |  |

Четвертую неделю вместо длительных упражнений можно заменить другой силовой работой в разгрузочном режиме или ОФП. Второй месяц начинается с новой, более высокой ступени работы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| 8 х 18 х 5 мин. | 7 х24 х10 мин. | 6 х30 х10 мин. | 5 х36 х10 мин. |
| 7 х21 х8 мин. | 6 х27 х10 мин. | 5 х33 х10 мин. | 4 х40 х10 мин. |
| 6 х24 х10мин. | 5 х30 х10 мин. | 4 х36 х10 мин. |  |
| 5 х27 х10 мин. | 4 х33 х10 мин. |  |  |
| 4 х30 х10 мин. |  |  |  |

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

* + 1. **Плавание (кроль на груди)**

Занятия по плаванию в учебно-тренировочной группе третьего года обучения должны быть направлены на достижение высоких результатов.

Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка в плавании.

Она решает задачи развития абсолютной силы и силовой выносливости мышц, являющихся ведущими при плавании спортивными способами. Тем самым обеспечивается прочный фундамент для специальной подготовки. Этот вид подготовки занимает особое место в работе с подростками и юношами, значительное внимание на данном этапе уделяется направленности воздействий на мышцы, участвую­щие в гребке. Известно, что результат спортсмена в плавании тесно взаимосвязан с уровнем силовой подготовленности, величиной тяговых усилий, которые он может развить в воде, и с возможностью их наиболее полной реализации. Физической подготовке сильнейшие пловцы уделяют до 15—30 % тренировочного времени. Она распределяется при­мерно одинаково между работой, выполняемой на суше и в воде; при этом на суше она оказывается более эффективной. В силовой подготовке используется большое количество тренажерных устройств. Анализ кинематических и динамических характеристик при выполнении стандартных упражнений на различных тренажерах показал, что ни один из параметров не дает кривой усилий, полностью аналогичных кривой усилий в воде. Вместе с тем кривая, полученная как среднее арифметическое от сложения всех полученных ординат графиков, оказывается наиболее близкой к условиям плавания. Это вполне можно считать аргументом для использования комплекса тре­нажерных устройств. При выборе упражнений следует руководствоваться прежде всего существующей практикой, однако следует помнить о том, что часто два внешне похожих движения в сущности могут быть совершено разными, ибо различна их структура. Известно, что даже упражнения, выполняемые в измененных условиях, имеют разную кинематику и динамику, что в свою очередь, приводит к ограничению или полному отсутствию переноса тре­нированности. Изучение электрической активности мышц показывает существенные различия в движениях на суше и в воде. В связи с этим, подбирая комплексы физических упражнений, следует не только учитывать эти обстоятельства, но и обращаться к описанным «мышечным портретам».

Средства (физические упражнения) подбираются с учетом кинематических характеристик основных плавательных движений. Используются резиновые амортизато­ры, блочные устройства, облегченная штанга, тренажеры.

Основной метод подготовки — метод повторных упражнений «до отказа».

При воспитании силовой выносливости применяются средние величины отягощений (50—70 % от максимально возможных). Упражнения выполняются сериями. Для решения поставленных задач наиболее эффективны последние движения в подходе — те, кото­рые выполняются при мобилизации усилий.

Для развития абсолютной силы применяются большие и околопредельные отягощения и сопротивления (80—90 *%* от максимально возможных). Такая интенсивность позволяет выполнить в одном подходе не более 8—12 движений с высокой скоростью. Доля таких упражнений в общем объеме силовой подготовки невелика — всего 5—7 %, но это — важнейшее средство разносторонней подготовки.

Специальная силовая подготовка.

Этот вид силовой подготовки используется пловцами на этапах спортивного совершенствования. Специальная силовая подготовка на суше строится в неразрывной связи с технической подготовкой пловца. Задача упражнений этой группы — максимально приблизить структуру и характер движений на суше к движениям в плавании на соревновательных скоростях.

В выполнении упражнений этой группы большое место занимает работа на тренажерах.

3.2.3.Лёгкая атлетика (бег 100м, бег на выносливость, граната)

Многие виды лёгкой атлетики (бег, метания, прыжки и т.д.) настолько естественны, что выполнять их в элементарном виде не трудно даже начинающим спортсменам. Но достигнуть успеха смогут только спортсмены, овладевшие совершенной техникой.

Бег, несомненно, является основой всех движений, связанных с подготовкой в полиатлоне. Основой бегового движения является шаг. Не будем вдаваться в подробности техники выполнения бегового цикла движений, которые общеизвестны, а перейдём непосредственно к обучению полиатлонистов в беге на короткие и средние дистанции.

Бег 100м.

 В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает

предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в работе. Всё это вызывает лишние энергозатраты и снижает частоту рабочих движений. Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со старта, и особенно, с низкого. Задачи, которые необходимо ставить при первоначальном обучению бегу:

1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося;
2. Научить технике бега по прямой дистанции;
3. Научить технике бега на повороте;
4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению;
5. Научить низкому старту;
6. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции;
7. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки;
8. Научить финишному броску на ленточку;
9. Дальнейшее совершенствование техники бега.

Средства, применяемые при обучении бегу:

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной;
2. Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку;
3. Семенящий бег с загребающей постановкой ноги;
4. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени;
5. Бег прыжковыми шагами;
6. Бег с ускорением на повороте;
7. Бег по кругу;
8. Бег с ускорением по прямой со входом в поворот;
9. Начало бега без сигнала и сигналом;
10. Выполнение команды «на старт», «внимание», «марш»;
11. Наращивание скорости после свободного бега по инерции;
12. Бег с ускорением в конце, середине и начале дистанции;
13. Наклон вперёд на ленточку с отведением рук назад;
14. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие, световой, звуковой лидер.

Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и ¾ интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения. С каждым занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спортсмен почувствует напряжённость, скорость нужно снижать. Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание надо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал.

Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание надо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал.

*Таблица №8*

Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид заданий | Дозировка | Методические указания |
| Бег в упоре с макси­мальной частотой шагов (на месте) | 3—5 раз X 3—4 с | Быстро, еще быстрее, «очень быстро», «как можно быстрее». Сле­дить, чтобы бегуны не приседали, не опускали голову, не делали су­дорожных движений |
| Быстрые движения ру­ками на месте, как в беге | 3—5 раз Х З—4 с | Те же |
| Бег на месте без упора с максимальной часто­той | 2—3 разаХ4—5 с | Движение не должно переходить в судорож­ное топтание. Внимание на ритм |
| Бег с максимальной ча­стотой, укороченными шагами, по меткам | 2X10 м, 3—4 серии. От­дых между пробежками 2 мин, между сериями — 3—4 мин | Следить за осанкой, ра­ботой рук, постановкой ноги на грунт |
| Бег с максимальной ча­стотой через набивные мячи | 12—15 мячейX6—8 раз. Паузы отдыха 1,5—2 мин | Не отклоняться назад. Бежать высоко |
| Продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой | 3 раза Х 10—15 м. Паузы отдыха—1,5—2 мин | После окончания упраж­нения переходить в сво­бодный бег 10—15 м |
| Подвижные игры типа «День и ночь» | 12—13 повторений | Сигнал дается при раз­личных и. п.: стоя ли­цом, спиной друг к дру­гу; лежа, выполняя прыжки и т. д. |
| Бег по лестнице с мак­симальной частотой | 4—6 разX20—30 ступе­нек, отдых 2—3 мин | Не делать судорожных движений |
| Повторное пробегание 8—10 м с ходу на мак­симальной скорости че­рез 30 м легкого бега | (2—3 разаХ8—10 м), 2—3 серии, между се­риями отдых 3 мин | Не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак |
| Включение в бег на мак­симальной скорости по сигналу | Быстрый бег 5—6 м, за­тем бег трусцой, 3—4 по­вторения | Включаться в бег на максимальной скорости, расслабляться в беге трусцой |
| Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков | Пауза отдыха между пробежками 3 мин | Не терять контроль в беге и вовремя пере­дачи эстафетной палочки |

Бег на выносливость.

Основными средствами тренировки на выносливость (1 км-3км.) являются бег, специальные беговые, силовые и прыжковые упражнения. Часто в тренировке применяются барьерный бег, другие виды лёгкой атлетики, плавание, спортивные игры, тренажеры и т.п.

Для повышения скорости бега и развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки. Наиболее распространёнными являются продолжительный равномерный и переменный, а также повторный методы и различные их комбинации.

С повышением мастерства всё большее значение приобретают контрольный и соревновательный методы. Развитие скорости бега достигается применением ускорений, со старта и с ходу, скоростного бега, повторным пробеганием отрезков от 50 до 200 м с высокой скоростью, применением упражнений скоростно-силового характера (прыжки, упражнения с отягощениями). Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировки, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению бегуна. Тренировочная нагрузка должна повышаться постепенно. Отдельные тренировочные занятия с большой нагрузкой полезно чередовать с занятиями малой или средней нагрузкой. После 2-3 недель напряжённой тренировки желательно неделю заниматься с меньшей нагрузкой. В тренировке спортсменов важное значение имеют занятия на мягком, эластичном грунте. Если продолжительный период времени спортсмен не участвует в соревнованиях, то следует проводить контрольный бег на полную или укороченную дистанцию. Рекомендуется чаще проверять по секундомеру скорость бега на отрезках, чтобы спортсмен развивал в себе чувство скорости и мог точно её определить. Для достижения лучшего результата нужно бежать равномерно.

Метание.

В полиатлоне спортивным снарядом для метания принято считать гранату (700 гр. у юношей, 500гр. у девушек), мяч для мальчиков и девочек.

Хотелось бы более подробно остановиться на технике метания снаряда, поскольку на практике достичь совершенства в таком сложно – техническом виде довольно непросто. Техника метания гранаты, мяча аналогична технике метания копья. Она состоит из разбега с отведением снаряда назад, последующего броска, и торможения перед планкой. Скорость вылета снаряда складывается из скорости разбега и скорости создаваемой в финальном броске.Граната удерживается, как правило, ближе к концу четырьмя пальцами правой руки. Необходимо помнить, что любое напряжение кисти при держании гранаты лишит спортсмена хлестообразного броскового движения. Нести снаряд удобнее над плечом или перед грудью. Достигая определённой скорости в разбеге метатель этим придаёт дополнительную скорость снаряду, прирост которой может достигать 20%. Длина всего разбега составляет 13 шагов, из них 8 шагов выполняется в предварительной части и 5 шагов в заключительной. Разбег условно делится на две части: предварительную и заключительную. Задача метателя в предварительной части разбега состоит в приобретении для себя оптимальной скорости от старта до контрольной отметки. Характер бега при этом ускоряющийся, что достигается увеличением длины, а главное, темпа беговых шагов до контрольной отметки. Для сохранения свободного, естественного движения в разбеге необходимо бежать на передней части стопы, ставя её пружинисто. Левая рука при этом работает как в беге, правая рука с гранатой делает небольшие колебательные движения. Умелое использование высокой скорости бега позволяет метателю не только перемещать тело в финальной фазе, но и с большей силой растягивать крупные мышечные группы в финальном усилии, что в значительной степени повышает дальность броска.

В заключительной части шаги разбега принято называть бросковыми. Задача, стоящая перед метателем при выполнении этих шагов, состоит в том, чтобы, не снижая скорости бега, выполнить отведение гранаты, подойти к более выгодному положению перед началом броска и без замедления выполнить последующие фазы метания. Отведение проводится на два шага. Начинается оно с шага правой ногой. Спортсмен поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку с гранатой. К моменту окончания второго шага рука выпрямляется полностью. В бросковых шагах акцент делается на продвижение вперёд минимальными вертикальными колебаниями. Характер шагов пружинистый и эластичный. Для сохранения скорости, приобретенной в разбеге, целесообразно туловище держать вертикально: при отклонении туловища скорость снижается, что не позволяет полноценно использовать инерцию разбега в броске. Третий бросковый шаг называют скрёстным из-за положения, возникающего при выносе правой ноги вперёд скрёстно перед левой. Правильное выполнение скрёстного шага определяется широким и активным разведением бёдер во втором шаге и активным сведением их к моменту постановки левой ноги на грунт так, чтобы правое колено было подведено ближе к левому. Стремительный вынос правой ноги вперед-вверх и активное проталкивание левой придают ОЦМТ и ногам метателя дополнительное ускорение, что позволяет ногам опередить верхнюю часть туловища и гранату. Проходя через левую ногу с приподнятой правой, метатель отклоняется в противоположную от броска сторону, и плечи поворачиваются направо, в связи с чем происходит смещение оси плеч по отношению к оси таза, т. е. «скручивание» туловища, чему способствует согнутая перед грудью левая рука. Степень поворота туловища вправо индивидуальна. Длина скрёстного шага зависит от скорости разбега, силы отталкивания левой ногой и выноса правой ноги вперёд-вверх. Величина разведения ног определяется гибкостью спортсмена и величиной поворота таза вправо. Чем больше повёрнут таз вправо, тем меньше угол разведения бёдер и, следовательно, меньше скрёстный шаг. От расположения стоп и направления линии таза зависит длина последнего, четвертого, шага – единственного из бросковых шагов, в котором нет фазы полёта. Если носок правой стопы ставится почти на линии разбега с перекатом с пятки на носок, то длина последнего шага определяется разведением бёдер и длиной ног. Длина последнего броскового шага увеличивается, если стопа повёрнута больше вправо.

Находясь на согнутой правой ноге и продвигаясь левым боком на ней вперёд с выставленной левой ногой, метатель выполняет финальную фазу. В этой фазе метатель стремится, используя скорость разбега, воздействовать на снаряд с большей силой по наибольшему пути, чтобы выбросить гранату с максимальной скоростью под оптимальным углом. Левая нога напряжена и ставится почти распрямленной. Правая нога при этом ставится упругой, слегка согнутой. К моменту постановки левой ноги на опору правая нога скользит по грунту, создавая подвижную опору. Находясь уже в двухопорном положении, метатель последовательно проходит ряд условно названных элементов финального усилия: тягу гранаты (движение боком), взятие гранаты на себя (стремительный поворот грудью вперёд вызывает отставание руки за спиной), положение так называемого натянутого лука. Поступательное и вращательное движения тела происходят вокруг жёсткой оси «левая нога – левое плечо». Используя инерцию тела, метатель разгибает туловище и, продвигаясь грудью вперёд, выбрасывает гранату рукой хлестообразным движением. В зависимости от способа выполнения финального усилия рука с гранатой проходит над плечом или несколько правее.

Как уже отмечалось, стопорящее движение левой ноги в момент выбрасывания гранаты имеет первостепенное значение. Длина броскового шага при этом значительно сокращается, так как согнутая правая нога в результате общего движения метателя вперёд приближается к левой. Все перечисленные элементы финального усилия – это одно движение; невыполнение одного из элементов этого движения ведет к уменьшению длины пути и увеличению времени броска. Скорость движения гранаты в процессе метания наращивается постепенно, с резким «взрывом» в конце. Совершенствование механизмов хлестообразных метательных движений должно стать одной из центральных задач в процессе совершенствования метателей высокого класса.

Торможение после броска достигается переходом спортсмена через левую ногу. Метатель, поднимаясь на носок, выполняет быстрый прыжок на правую ногу. Компенсируя равновесие на правой ноге, метатель поднимает левую ногу, наклоняет туловище и производит движения руками для сохранения равновесия. Для удачных бросков характерно увеличение длины скрестного шага при низком темпе его выполнения, уменьшение последнего (броскового) шага при повышенном темпе.

Задачи, средства и методы обучения.

1. Ознакомить с правильной техникой метания:

А. демонстрация техники метания с разбега;

Б. объяснение деталей техники;

В. Ознакомление со снарядом, местом для метания, правилами выполнения метаний на соревнованиях;

2. Научить правильно держать и выбрасывать простейшие снаряды:

А. показ и проверка правильности держания снаряда;

Б. метание облегченного, стандартного снаряда;

3. Научить фазе финального усилия:

А. метание простейших снарядов из положения стоя лицом по направлению метания; Б. то же из положения стоя левым боком по направлению метания;

В. то же с постановкой левой ноги

*Методические указания.* Обучать финальному усилию следует при метании гранаты с места. Броску предшествует свободное отведение руки с гранатой и поворот плечевого пояса направо. Особое внимание уделяется разгибательно-вращательному характеру движений правой ногой и таза при «скрученном» положении туловища. После этого изучаются движения из положения стоя на правой ноге, согнутой в колене, с предварительным подниманием левой ноги, стоящей впереди. Бросок выполняется одновременно с постановкой левой ноги на грунт.

4. Научить технике перехода от разбега к броску снаряда:

А. имитация скрёстного шага;

Б. имитация метания гранаты (камня, мяча) со крёстного шага;

В. Метание гранаты с разбега с отведённой гранатой (мячом, камнем);

*Методические указания.* Главное при выполнении скрёстного шага – максимально и быстро опередить ногами снаряд, чтобы, не теряя скорости, выполнить финальное усилие слитно с разбегом, оказывая содействие на снаряд по возможно большему пути. Для освоения скрёстного шага надо встать боком по направлению метания, держа правую согнутую ногу скрёстно перед левой и, оттолкнувшись левой ногой, приземлиться на правую, а во время прыжка левую ногу вывести вперёд. По мере овладения этим упражнением следует переходить к выполнению скрёстного шага с бега. Разбег при этом выполняется с отведённой в сторону гранатой и заканчивается броском. При разучивании скрёстного шага особое внимание уделяется на длину, темп трёх последних шагов.

5. Научить технике разбега и отведения гранаты:

А. равномерный и ускоренный бег с гранатой над плечом(50-60м);

Б. отведение гранаты, мяча на месте, в ходьбе и медленном беге;

В. То же, ускоряя разбег при отведении гранаты, мяча.

*Методические указания.* Технику бега с гранатой, мячом можно изучать параллельно с решением предыдущих задач. Отведение гранаты начинается с шагом правой ногой и выполняется на два шага. При обучении разбегу обращается внимание на свободное отведение снаряда без замедления бега и на окончание его к началу скрёстного шага. При отведении снаряда на месте и в движении возникают типичные ошибки: прогибание туловища в поясничной части; наклон туловища влево; сгибание руки в локтевом суставе и опускание её вниз;

Типичные ошибки при обучении метанию.

1. Непрямолинейное несение и раскачивание снаряда в первой части разбега мешают точному отведению снаряда;
2. Не пружинистый «низкий» бег в первой части разбега ухудшает все последующие действия;
3. Выпрямление метающей руки на втором «бросковом» шаге нарушает плавность и ритмичность движений;
4. Отклонение туловищ в противоположную сторону от броска на первых «бросковых» шагах вызывает замедление скорости бега;
5. Высокий прыжок в «скрёстном» шаге и ярко выраженная постановка правой ноги на пятку существенно снижают горизонтальную скорость при переходе от разбега к броску и точность приложения усилий по оси снаряда;
6. Сгибание руки в локтевом суставе при выполнении «скрёстного» шага уменьшает длину рабочего пути в финале и увеличивает угол вылета;
7. Преждевременное выпрямление правой ноги в «бросковом» шаге уменьшает эффективность её действия в двухопорном положении при выбрасывании снаряда и укорачивает длину рабочего пути;
8. Ранний поворот туловища влево при выбрасывании снаряда;
9. Сгибание в тазобедренном суставе и наклон туловища влево вначале финального усилия вызывает нарушение всей схемы метания;
10. Сгибание левой ноги в коленном суставе в финале;

3.2.4. Лыжные гонки.

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

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

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

Переменный метод позволяет расширить диапазон возможностей спортсмена, повысить его координационные способности, а также предельно развить быстроту, специальную силу и выносливость. Таким образом, на спортсмена воздействует постоянно меняющаяся нагрузка: она позволяет ему адаптироваться к различной работе и освоить более интенсивные виды работ. Переменный метод избавляет спортсмена от монотонности, позволяет включить в тренировочный процесс прохождение отрезков трассы в различном режиме работы, вплоть до соревновательной, что усиливает направленность тренировочных воздействий.

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

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

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

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

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

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

Пример: время прохождения дистанции 10км – 30.00

1. 2км – 6.00
2. 4км – 12.00
3. 6км – 18.00
4. 8км – 24.00
5. 10км – 30.00

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

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

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

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

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

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

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

* + 1. Пулевая стрельба.

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

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

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

Разучивание сложного движения по элементам.

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

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

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

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

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

 Повторение действий

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

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

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

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

 Выполнение выстрела в «районе колебаний».

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

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

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

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

 Выполнение выстрела по мишени «белый лист».

Многие новички, ожидая выстрел и стремясь попасть в центр мишени «дергают» спусковой крючок. Чтобы избежать этих ошибок методически более правильно будет произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа. Это поможет начинающему стрелку избежать излишней напряженности из-за боязни не попасть в цель. Спортсмены должны следовать указанию: «выполняя выстрелы не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок». Если мишень «белый лист» будет достаточно велика и без каких-либо ориентиров, то можно надеяться, что спортсмены не совершат действий, которые называются «дергание, подлавливание». Появившаяся вскоре относительная устойчивость и достаточная «кучность» дадут право на выполнение выстрелов по мишени №8.

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

 Выполнение выстрела без патрона.

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

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

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

 Чередование выстрела без патрона и с патроном.

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

 Выполнение выстрела без ограничения времени.

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

Необходимо на начальном этапе обучения и в дальнейшем при освоении техники упражнения выполнять выстрелы медленно без ограничения времени, без боязни опоздать, не успеть. Нечеткие движения и действия влекут за собой появление ошибок, на исправление которых уйдут силы и время, спортивный рост замедлится. Необходимо, контролируя чистоту выполнения каждого выстрела, многократно точно выполняя его, довести выполнение выстрела, до автоматизма. Быстрота будет результатом большого количества учебно-тренировочной работы, время на выполнение выстрела постепенно придет в соответствие с требованиями правил соревнований. Скорость выполнения всех элементов выстрела уже не будет отрицательно влиять на их точность, качество.

Каждый из методических приемов в пулевой стрельбе применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного учебно-тренировочного занятия. Следует очень широко применять данные методы и приемы: при начальном обучении стрельбе и на всех этапах подготовки при освоении техники выполнения выстрела при появлении «отрывов» и ухудшении «кучности». Цель и задача – предотвратить появление типовых ошибок, их повторение, не допустить становления и закрепления вредных навыков.

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

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

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее;

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

Типовые ошибки при нажиме на спусковой крючок:

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

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

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

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

Формы контроля спортивной подготовленности.

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

Использование тренажера «СКАТТ»

Использование тренажера «СКАТТ» в значительной степени:

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

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

3.3 Программный материал по предметным областям.

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

3.3.1. Содержание теоретической подготовки.

В содержание теоретической подготовки входят материалы:

- история развития физкультуры во всех ее проявлениях и истории полиатлона в том числе;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере развития физической культуры и спорта (правила проведения соревнований по полиатлону нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий, общероссийские антидопинговые правила, антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями, предотвращение противоправного влияния на результат официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние)

 -строение и функции организма человека;

-краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;

-гигиенические знания, умения и навыки;

-режим дня, закаливание организма, вредные привычки, здоровый образ жизни;

-основы спортивного питания;

-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

-меры безопасности по каждому виду (особое внимание заострять на мерах безопасности в пулевой стрельбе), изучение технической части пневматического оружия.

 Изучение правил соревнований и судейская практика.

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

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

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

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

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

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

Практическая подготовка в полиатлоне делится на техническую, физическую, морально-волевую и психологическую, а также тактическую подготовку.

3.3.2 Содержание технической подготовки.

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

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

Первой предпосылкой для овладения техники является курс последовательного методического обучения.

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

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

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

* имитация работы рук с амортизаторами;
* передвижение на лыже роллерах;
* ходьба с имитацией с палками и без них;
* прыжки с выносом бедра вперед;
* имитация в подъем до 4°;

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

В группах начальной подготовке больше внимания уделять игровым формам подготовки: эстафеты, игры на воде, на лыжах и т. д.

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

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

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

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

3.3.3 Содержание физической подготовки.

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

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

* хорошо развитую мышечную систему;
* выносливость, общую и специальную;
* оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
* точно и тонко координированные двигательные усилия;
* хорошо развитое чувство равновесия;
* высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной неподвижности;
* быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

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

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

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

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

Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесна связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качества, что и для успешного выполнения действий в палиатлоне. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

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

Результатом освоения программы в области общей и специальной физической подготовки является освоение комплексов физических упражнений, развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к видам полиатлона, а так же укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей оорганизма.

3.3.4 Морально-волевая и психологическая подготовка.

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

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

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

Волевая подготовка -необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена без которой не мыслимы успехи в спорте. Тренер должен строить весть многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы ученики зная, что такое воля и как во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное проявление волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

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

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

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

Психологическая подготовка

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

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

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

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Идеомоторные (двигательные) представления – один из видов мыслительных упражнений.

Процессы, которые в виде мысленных представлений, т.е. в виде идей, рождаются в сознании и реализуются в моторное – в движении соответствующих мышц, получили название идеомоторных актов.

Идеомоторные представления важны не только на этапах начального обучения, а на протяжении всей спортивной практики.

Одним из условий успешности овладения мыслительными упражнениями является высокая степень концентрации внимания на выполняемом элементе при отвлечении от всего остального. Чем выше, полнее сосредоточенность, чем точнее представления о разучиваемом движении, тем выше результат их использования в процессе подготовки спортсмена. При разучивании следует обязательно мысленно представлять движение в своем исполнении. У спортсмена должны быть сформированы представления о работе мышц, участвующих в работе (толчок ногой, рукой, удержание оружия, нажим на спусковой крючок и т.д.).

При формировании идеомоторных представлений нужно помнить следующее:

- представлять движение чем, точнее тем лучше;

- представление становится идеомоторным тогда, когда мысленный образ движения, основываясь на мышечно-суставных ощущениях, совпадает с реальным его выполнением;

- успешность овладения при разучивании нового движения возрастает, если, представляя движение, проговаривать про себя в которых выражается суть этих движений;

- разучивая новый двигательный элемент надо представлять его исполнение в замедленном темпе и так же замедленно его воспроизводить на основе мышечно-суставных ощущений и восприятий;

- овладевая мысленными представлениями о новом элементе техники, лучше находиться в той же позе, которая близка или совпадает с реальной;

Соблюдение этих основных правил принесет положительный эффект, если использование их на занятиях будет систематическим, регулярным. Спортсмен должен знать, что формирование мышечных (двигательных) представлений потребует от него значительных физических и волевых усилий, больших затрат времени, и быть готовым к преодолению трудностей.

3.3.5 Тактическая подготовка.

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

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

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

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

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на выступление в соревнованиях:

* высокая ответственность;
* сомнения, неуверенность в своих силах;
* посторонние мысли, на связанные с настройкой на старт;
* боязнь плохого выстрела;
* неготовность к неожиданно высокому результат;
* утомление, развивающееся в процессе выступления на соревнованиях.

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

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

3.3.6 Воспитательная работа.

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

Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности. В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными.

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

**3.4.Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта. Тренер обязан: 1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются. 2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы. 3. Подавать докладную записку в учебную часть о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви

- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

1.3При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

1.4При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

 Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании. Обучающийся должен: - перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет; - осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв; - при групповом метании стоять с левой стороны от метающего; - в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд; - находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками; - после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний; - при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли; - не передавать снаряд друг другу броском; - не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

 Во время тренировочного процесса по стрельбе соблюдать дополнительные меры безопасности: 1. Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.

2. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!

3. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх или вниз.

4. Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено. Палец касается спуска только после прицеливания. До этого его можно держать на предохранительной скобе.

5. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже.

6. Выбирайте для стрельбы подходящие мишени. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.

7. При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно, попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола. Ниже ствола могут оказаться как пальцы, так и стекло автомобиля.

8. При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Некоторое пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза.

9. Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела. При стрельбе в группе не допускайте, чтобы участники заходили за линию огневого рубежа (либо за линию дульного среза оружия, перпендикулярную линии стрельбы).

10. При стрельбе на короткие (менее 10 м) дистанции используйте защитные очки.

11. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.

12. Не оставляйте оружие заряженным и (или) взведённым.

13. Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.

14. Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения владельца.

15. Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди. Даже если оружие не взведено и не заряжено.

16. Когда стрельба не ведётся (при перемещениях по стрельбищу) держите оружие открытым (с открытым затвором, с переломленным стволом), но не взведённым и не заряженным.

17. Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.

18. Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.

19. Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.

 Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне, в тире и залах возлагается на тренера, непосредственно проводящих занятия с группой.

**4. Система контроля и зачётные требования.**

4.1.Врачебно-педагогический контроль.

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

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

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

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

Этапное комплексное обследование проводится 3-4 раза в год для спортсменов высокой квалификации вовремя, и после выполнения физической нагрузки для оценки общей и специальной работоспособности.

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

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

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

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

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

Необходимо дать спортсменам знания:

* о принципах построения питания его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значения витаминов;
* о различных заболеваниях;
* о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
* о вреде чрезмерного увлечения компьютерами и телевизорами.
* Для врачебного контроля за здоровьем занимающихся используются данные:
* объективные: давление крови, пульс, частота и глубина дыхания, вес тела, динамометрия, потоотделение, внимание;
* субъективные: самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность.

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

4.2. Восстановительные средства и мероприятия.

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

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

* создание положительного фона тренировки;
* переключение внимания, мыслей;
* внушение;
* психорегулирующая тренировка.
* Медико-биологические средства восстановления:
* водные процедуры закаливающего характера;
* рациональный режим сна;
* рациональное питание, витаминизация;
* ванны (хвойные, солевые);
* бани 1-2 раза в неделю;
* ультрафиолетовое облучение, аэронизация;
* массаж;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Физиотерапевтичеекие средства назначаются только врачом и осуществляется под его наблюдением.

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

 **4.3.Контрольно-переводные нормативы и зачётные требования.**

В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы. Согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают контрольно-переводные зачеты. Основанием для перевода учащихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки, утвержденные приказом по школе. В отдельных случаях решением тренерского совета учащиеся, успешно овладевающие техникой и стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение учебного года. Учащиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения.

Контрольные упражнения для оценки освоения программы по этапам подготовки, требования к результатам освоения программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающихся на следующий этап подготовки, приведены в таблице. № 8. В ней для проверки общей физической подготовленности приведены 8 контрольных упражнений. Для определения уровня подготовленности достаточно показателей 3-5 упражнений, наиболее информативных, значимых. Тренер может выбирать те упражнения, подготовка по которым обеспечена возможностями.

 При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому виду полиатлона. Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с

программными требованиями, освоение теоретического раздела программы

 *Таблица №9*

Контрольные нормативы по ОФП и СФП и спортивно-технической подготовки для учебно-тренировочных групп 3-4 года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид испытания | Нормативы |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 3 год | 4 год |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине
 | - | 18 | - | 25 |
| 1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа
 | 35 | - | 40 | - |
| 1. Прыжок с места (см)
 | 150 | 165 | 178 | 195 |
| 1. Тройной прыжок с места
 | 580 | 700 | 650 | 730 |
| 1. Метание мяча (м)
 | 40 | 45 | 45 | 50 |
| 1. Бег:
* 60 м (сек)
* 100 м (сек)
* 1000 м (мин. сек.)
* 2000 м (мин. сек.)
* 3000 м (мин. сек.)
 | 9.114.84.008.20- | 8.513.83.257.4011.20 | 8.814.53.458.10- | 8.313.43.157.2010.50 |
| 1. Метание гранаты (м)
 | 20 | 30 | 30 | 35 |
| 1. Лыжи, (свободный стиль)
* 3 км (мин.)
* 5 км (мин)
* 10 км (мин)
 | 17.3023.00- | 16.0021.0042.00 | 17.0021.00- | 15.0019.0039.00 |
| 1. Стрелковая подготовка:
* стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 5 выстрелов
* стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 10 выстрелов
 | 3164 | 3164 | 3568 | 3568 |
|  Спортивный разряд по полиатлону | II-III | II-III | II-I | II-I |

**5. Информационное обеспечение 5.1.Список литературы**

1. Лыжные гонки (программа) М.2009 Советский спорт.
2. Д.В. Попов,А.А.Грушин О.Л.Виноградова Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. Советский спорт М 2014г
3. Ивочкин В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
4. Кашкин А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2012. – 216 с.
5. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.
6. Кейно А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ /А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2009. – 57 с.
7. Программа. Пулевая стрельба, М 2005г, 246с
8. Червяков В.З. Программа по летнему и зимнему полиатлону для СДЮСШОР, «Юность Башкортостана», 2004
9. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта.- М., 2012.-698с.
10. Сборник официальных документов и материалов.-М.: Госкомспорт России, 2001.107-124с.
11. Зуев В.Н.Управление системой спортивного соревнования. Тюмень: «Вектор Бук», 2001. 398с.
12. Петер Янсен. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость- Пер.с англ.- Мурманск: «Тулома», 2006
13. Булгакова Н.Ж. , Воронцов А.Р. Многолетняя спортивная подготовка юных пловцов-Спортивное плавание.-М.: 1996.345-425с.
14. Булгакова Н.Ж., Платонов В.Н. Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки-Плавание-Киев, 2000.-150-188с.
15. Готов к защите Родины! Физическая подготовка допризывной и призывной молодежи-М.: Физкультура и спорт, 1986.-223с.

**5.2.Перечень интернет ресурсов**

1.www.polyathlon.ru!

2.csp-ugra.ru/poliatlon

3.http://vk.com/club9545934

******