Муниципальное образование Серовский городской округ

Муниципальное автономное учреждение

«Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено:на заседании тренерского советаПротокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. | Утверждаю: Директор МАУ «СШ им. Л.П. Моисеева» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.И. Овчинников « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ПОЛИАТЛОН**

Разработана на основе Федеральный стандарта спортивной

подготовки по виду спорта полиатлон, утверждённого

приказом Министерства спорта Российской Федерации

от 30 декабря 2016 года № 1363

Срок реализации Программы:

на этапе начальной подготовки –2 года;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

 **Составители:**

 Овсюченко Е.В. - инструктор-методист

 Федосеева Н.М. - тренер

г. Серов, 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта – полиатлон МАУ «СШ им. Л.П. Моисеева» разработана в соответствии с ука­зами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, в том числе Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями, приказами Министерства спорта Российской Федерации от 30 декабря 2016 года № 1363 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной под­готовки по виду спорта полиатлон», от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»; методическими реко­мендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Рос­сийской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554; примерными программами спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Полиатлон» 2008 г.; «Плавание» 2006 г.; «Пулевая стрельба», 2005 г.; «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба», 2006 г.; «Лёгкая атлетика. Многоборье», 2005 г.

**Характеристика вида спорта полиатлон**

 **Полиатлон** – не олимпийский вид спорта представляет собой комплексное спортивное многоборье, которое становится международным видом спорта и является продолжение всем знакомого с детства патриотиче­ского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне). В настоящее время полиатлон включает в себя 8 дисциплин:

• шестиборье с бегом;

• пятиборье с бегом;

• четырехборье с бегом;

• троеборье с бегом;

• двоеборье с бегом;

• двоеборье с лыжной гонкой;

• четырехборье с с лыжной гонкой;

• троеборье с лыжной гонкой.

Содержание спортивных дисциплин должно соответствовать ЕВСК, утверждённой приказом Минспорта № 990 от 13 ноября 2017г. с изменениями, внесёнными приказами Минспорта России от 09.04.18г. № 325 и от 09.01.20г. № 1.

***Летний полиатлон*** включает в себя дисциплины, проводимые как на открытых площадках, так и в закры­тых помещениях:

• летнее пятиборье;

• летнее четырехборье;

• летнее троеборье;

• летнее двоеборье.

В летнем полиатлоне могут быть представлены следующие *виды спортивных состязаний:*

* бег*:*
* бег на короткие дистанции (30, 60 или 100 м.);
* бег на выносливость (500, 1000, 1500, 2000 или 3000 м.).
* плавание (в открытых или закрытых бассейнах, открытых водоёмах на дистанции 50 и 100 метров воль­ным стилем);
* метание:
* метание мяча (масса мяча — 155—160 гр., диаметр 58 — 62 мм.);
* метание гранаты (масса гранаты от 250 до 700 гр.).
* стрельба:
* из пневматического оружия (дистанция — 10 м, диаметр мишени — 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов);
* стрельба из малокалиберного оружия (дистанция — 50 м, диаметр мишени — 10 см, 10 выстрелов);
* силовая гимнастика:
* подтягивание на перекладине (у мужчин);
* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

***Зимний полиатлон*** включает в себя следующие дисциплины:

* зимнее троеборье;
* зимнее двоеборье.

В зимнем полиатлоне могут быть представлены следующие *виды спортивных состязаний:*

* лыжные гонки (на 1, 2, 3, 5 или 10 км) — обязательно;
* стрельба из пневматического оружия (дистанция — 10 м, диаметр мишени — 5 или 25 см, по 5 или 10 вы­стрелов);
* силовая гимнастика:
* подтягивание на перекладине (у мужчин);
* отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

Занятия полиатлоном включают следующие дисциплины.

Кросс — это бег на 2000-3000 метров у мужчин и 1000-2000 метров у женщин. Бег является составной частью тренировки любого спортсмена. Кроссовый бег — один из самых доступных видов физических упражнений, для занятий подходит любой парк или сквер.

Бег как таковой предоставляет хорошие условия в качестве аэробной тренировки, которая увеличивает порог выносливости, положительно влияет на сердечнососудистую систему, повышает обмен веществ в организме, позитивно влияет на иммунную систему, укрепляет мускулатуру ног.

Спринт в полиатлоне — это бег на короткую дистанцию длиной 50-60 метров (в закрытых помещениях, в зависимости от возможностей зала, где проводятся соревнования) или 100 метров (на стадионе, в тёплое время года).

Роль силового норматива в полиатлоне играет метание гранаты, которое являясь военно-прикладным нормативом, выросло в полноценную спортивную дисциплину со своими методиками и рекордами. В технике движений метателей существует много тончайших нюансов: в его разбеге, последних шагах и всех фазах согласования движений ног, туловища и рук, поэтому как дисциплина - метание гранаты, представляет из себя довольно сложный комплекс упражнений.

Соревнования по плаванию в полиатлоне проводятся на дистанции 50 метров или 100 метров (в зависимости от ранга соревнований: чем выше, тем больше плыть), обычно спортсмены соревнуются в классическом закрытом 25-метровом бассейне, но иногда соревнования проводятся и на открытой воде. Плавание — один из наиболее гармоничных видов спорта, поэтому оно занимает ведущее место в оздоровительных программах и пользуется неизменной популярностью.

Силовые упражнения в полиатлоне представляют хорошо всем известные подтягивания на перекладине (у мужчин) и отжимания от пола (у женщин). С одной стороны, подтягивания и отжимания не являются обособленным видом спорта, но с другой они активно применяются в тренировочном процессе каждого спортсмена.

Стрельба в полиатлоне ведётся из пневматической винтовки в 5-сантиметровую или 25-сантиметровую мишень с расстояния 10 метров, производится 5 или 10 выстрелов (в зависимости от соревнований). Собственно вид спорта по стрельбе из пневматической винтовки прививает человеку, в первую очередь, психологическую устойчивость, а также учит навыкам владения собой.

Спортивная подготовка - многолетний тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства физических лиц (занимающихся), проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Настоящая программа предназначена для подготовки полиатлонистов в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (УТ), группах спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ), которые организуются в СШ. Кроме того, программа может быть использована для работы с полиатлонистами в спортивных клубах и коллективах физической культуры.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Представлены учебные планы, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

*Цель программы:*

- организация процесса спортивной подготовки путём реализации программ спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта с последовательным переводом спортсменов с одного этапа на дру­гой в соответствии с требованиями федеральных стандартов к услугам (работам) физкультурно-спортивной направленности;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта путём осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спор­тивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства;

- проведение тренировочного процесса, который подлежит планированию, и включает в себя обязательное си­стематическое участие в спортивных мероприятиях различного уровня;

- осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определённым видом спорта (спортивной дисциплине) и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- участие в организации и проведении муниципальных, краевых, межрегиональных, всероссийских спортив­ных соревнований и тренировочных мероприятий, проводимых на территории Краснодарского края;

- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства среди различных групп населения, проживающих на территории муниципального образования город Краснодар, не имеющих медицинских противопоказаний для из­бранного вида спорта;

- формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путём физическо­го воспитания, физической подготовки и физического развития.

*Задачи, требующие решения для достижения поставленной цели:*

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включённым во Всерос­сийский реестр видов спорта;

- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требова­ниями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе обеспечение пи­тания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарём, необходи­мыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно в рамках выделенных субсидий на выполнение муниципального задания;

- обеспечение участия спортсменов в официальных спортивных мероприятиях;

- разработка и реализация программ спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

- присвоение массовых разрядов в соответствии с единой Всероссийской спортивной классификацией на ос­новании локальных актов Бюджетного учреждения;

- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совер­шенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, спортсменов высокого класса, и спор­тивной ориентации юных спортсменов в соответствии с предрасположенностью к определённому виду спортивной деятельности, индивидуальными возможностями;

- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

- реализация программ физической подготовки по виду спорта;

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья различных групп населения средствами физической культуры и спорта;

- повышение мотивации различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом.

*Актуальность:* образовательная программа даёт возможность подросткам подготовиться к службе в рядах вооруженных сил России, а для тех, кто выбрал профессию военного, к поступлению в институты Министерства обороны и МВД. Полиатлонист, достигший уровня первого разряда и КМС в многоборье – готовый боец ОМОН и Спецназа. В программе предусмотрены соревновательные этапы, где подростки имеют возможность продемонстрировать свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень подготовки в данном виде. Также легкоатлетические упражнения развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют закаливанию организма.

**Основополагающие принципы** спортивной подготовки спортсменов:

*Направленность на максимально возможные (высшие) достижения* реализуются при использовании наибо­лее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления. Принцип выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения составляют объективное содержание любой спортивной деятельно­сти, и содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психо-функциональных качеств лично­сти.

*Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки* выражается в прогнозировании спортив­ного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочно­го и соревновательного процесса в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесение коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой Уста­новки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижение конкретных спортивных результатов.

*Индивидуализация спортивной подготовки с* учётом индивидуальных особенностей конкретного спортсме­на, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и непременно мотивации, психо-функ­циональных особенностей, свойств темперамента и поведения. Концепция должна основываться на использовании тех приемов, которые технически грамотно и с высокой надежностью выполняются спортсменом на каждой трени­ровке.

*Единство общей и специальной спортивной подготовки* - на основе общей физической подготовки, зало­женной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специали­зированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

*Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями тренировочно­го процесса и этапов спортивной подготовки.

*Возрастание нагрузок.* Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсме­на основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообраз­ность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложно­сти, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

*Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной Деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнования соответствующего уровня. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует техниче­ское мастерство, обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решается доминирующая цель деятельности и всей системы подготовки.

*Комплексность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико­-тактической подготовленности;

*Вариативность* - предусматривает учет, в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки, инди­видуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора трениро­вочных средств и изменение нагрузок для расширения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

 Год спортивной подготовки в Учреждении начинается с 1 сентября. Процесс спортивной подготовки ведется на русском языке.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом подготовки групп, рассчи­танным на 52 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения, в условиях оздоровитель­ного лагеря и (или) по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в **следующих формах**: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия с группой (подгруппой), сформиро­ванной с учётом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей зани­мающихся;

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

***Тренировочные сборы*** проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства;

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

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

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

***Тестирование и контроль*** включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физиче­ской, обязательной технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований;

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

Работа со спортсменами (занимающимися) организована в течение всего календарного года. В ка­никулярное время Учреждение может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объедине­ния с постоянными и (или) переменными составами в лагерях (загородных или с дневным пребыванием) на своей базе, а также по месту жительства занимающихся.

Деятельность Учреждения осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным и утверждённым администрацией Учреждения по представлению тренеров, с учетом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их в других образовательных учреждениях.

Процесс спортивной подготовки осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах по избранно­му виду спорта, индивидуально.

Продолжительность занятий определяется в соответствии с возрастными, психолого­педагогическими особенностями занимающихся и исчисляется в астрономических часах (60 минут).

Рабочее время тренеров определяется в астрономических часах.

Продолжительность нормируемой части определяется в астрономических часах и включает проводимые тренировочные занятия (академические часы) и 15 минут, отведённые на проведение воспитательной, организацион­ной и методической работы, не связанной с проведением тренировочного процесса.

Время, отведённое на проведение воспитательной, организационной и методической работы может сумми­роваться и расходоваться в соответствии с соответствующими планами работы, правилами внутреннего трудового распорядка, должностными обязанностями тренеров и коллективным договором.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тре­нировочных групп третьего года занятий, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшать­ся в пределах обще годового календарного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка уве­личивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового календарного плана каждой группы был выполнен пол­ностью.

Спортивная подготовка по видам спорта (спортивным дисциплинам) осуществляется в соответ­ствии с расписанием тренировочных занятий, составленным и утверждённым администрацией учреждения по представлению тренеров, с учётом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их в других образо­вательных учреждениях. Регламентирует ежедневное количество и последовательность тренировочных занятий, а также продолжительность перерывов между ними.

***Продолжительность одного занятия (в академических часах) не должна превышать:***

- на этапе начальной подготовки - 2-х непрерывных часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х непрерывных часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х непрерывных часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х непрерывных часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность заня­тий не должна превышать - 8 академических часов.

***Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.***

***При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:***

* разница в уровне подготовки занимающихся (спортсменов) не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединённой группы с учетом техники безопасности по виду спорта.

Сформированным группам спортивной подготовки устанавливается норматив максимального объ­ема тренировочной нагрузки (количество часов в неделю), который может быть сокращен не более чем на 25%, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Для групп начальной подготовки первого года продолжительность академического часа может быть сокра­щена, и составлять 30-40 минут.

Во время каникул и по окончании учебного года в общеобразовательных школах или других учебных заве­дениях количество занимающихся может составлять 50 % от имеющегося списочного состава при условии выпол­нения занимающимися календарного плана подготовки групп на этот период по индивидуальному плану. При этом заработная плата тренера сохраняется в полном объёме.

Учреждение организует и проводит внутренние соревнования, матчевые встречи по избранному виду спорта, согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовых мероприятий Учреждения и поло­жениях (регламентах) о соревнованиях.

***Соревнования*** - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортс­менами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

-контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленно­сти, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные кон­трольные соревнования.

-отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных со­ревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить кон­трольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

* основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнова­ниям и активного отдыха (восстановления), в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спор­тивного мастерства Учреждение может организовывать ***тренировочные сборы***, являющиеся составной частью (про­должением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Рекомендованная продолжительность тренировочного сбора - до 14 дней (при подготовке к соревнованиям муниципального и регионального уровня), до 21 дней (при подготовке к всероссийским и международным соревно­ваниям).

***Максимально допустимый режим тренировочной работы:***

на этапе начальной подготовки первого года занятий - 6 часов в неделю;

на этапе начальной подготовки свыше года занятий - 9 часов в неделю;

на тренировочном этапе до двух лет занятий - 12 часов в неделю;

на тренировочном этапе свыше двух лет занятий - 18 часов в неделю;

на этапе совершенствования спортивного мастерства до двух лет занятий - 24 часа в неделю;

на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше двух лет занятий - 28 часов в неделю;

на этапе высшего спортивного мастерства - 32 часа в неделю.

***Самостоятельная работа*** занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, зада­ниям тренера допустима в объеме до 25 % годового плана спортивной подготовки. Организация такой формы рабо­ты используется, как правило, в каникулярный период для обеспечения непрерывности процесса спортивной под­готовки на период активного отдыха занимающихся с учетом продолжительности отпусков тренерского состава.

***Самостоятельная работа*** планируется тренером и обеспечивает планомерное развитие физической подготов­ленности занимающегося.

План самостоятельной работы должен содержать:

* примерный распорядок дня, учитывающий обязательный дневной отдых на жаркое время суток в виде пас­сивного отдыха: послеобеденного сна, чтения тематической литературы, просмотра тематических фильмов;
* перечень упражнений общефизической подготовки, рекомендуемый на первую половину дня: различные виды бега, ходьбы, прыжки, приседания, прыжки на скакалке, катание на велосипеде, самокате, роликовых конь­ках, скейтах и пр. желательно в парковой зоне, оздоровительное плавание, танцы или танцевальные движения, по­движные и спортивные игры, туристические походы и пр.;
* перечень упражнений специальной физической подготовки для поддержания уровня специализированной физической подготовленности занимающихся: подтягивания, отжимания, кроссовый бег, упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины, рук, упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, йога, пилатес и пр.;
* перечень упражнений обязательной технической подготовки не требующий специализированного спортив­ного оборудования для поддержания стабильности технических навыков и приемов.

Занимающимся среднего и старшего школьного возраста рекомендуется самостоятельную работу отражать в дневниках самоконтроля, которые обязательно проверяются тренером.

В дневнике самоконтроля фиксируются:

-тренировочные нагрузки, в том числе и индивидуальные задания;

-результаты контрольных испытаний и соревнований;

-основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);

-использование аудио- и видеоматериалов;

-посещение спортивных мероприятий;

-судейская практика;

-другие виды (формы) самостоятельной работы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в обяза­тельном порядке осуществляется ***работа по индивидуальным планам*** спортивной подготовки с учетом официально­го календаря соревнований, тренировочных сборов по подготовке к ним.

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки.

Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

В полиатлоне самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствова­ния спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки составляющих полиатлон.

 ***Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тре­нировок:***

* закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;
* повышение индивидуального уровня теоретических знаний по полиатлону;
* дополнительное техническое обслуживание спортивного инвентаря;
* устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих полиатлон.

***Приём и зачисление занимающихся*** осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) дви­гательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

***Для проведения индивидуального отбора*** Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сда­чу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учрежде­ния.

Учреждение самостоятельно определяет и утверждает порядок формирования групп спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта и закрепление за ними лиц, осуществляющих спортивную подготовку (тренерского состава).

С учетом специфики вида спорта полиатлон определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта полиатлон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер без­опасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

***При формировании групп спортивной подготовки учитывается:***

- минимальный возраст для зачисления в группу по избранному виду спорта;

- контрольные приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке и уровень спортивной подготовки (наличие спортивного разряда, звания) поступившего;

- наполняемость групп по избранному виду спорта.

За спортсменами группы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП закрепля­ются тренеры (в том числе работающие на разных спортивных базах) в количестве:

а) одного (основного) тренера;

б) более одного тренера.

Количественный состав группы (спортсменов) на этапах спортивной подготовки (в том числе за­нимающихся на разных спортивных базах) может формироваться из:

а) спортсменов, за которыми закреплён один (основной) тренер;

б) спортсменов, закреплённых за разными тренерами;

в) спортсменов, зачисленных на этапы по годам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (до одного года, свыше одного года);

- тренировочный этап (этап начальной специализации, углублённой специализации);

- этапы совершенствования спортивного мастерства (первый, второй, третий).

В соответствии с требованиями ФССП по видам спорта для проведения занятий кроме основного тренера могут привлекаться дополнительно тренер (ы) и (или) специалисты по общефизической и специальной фи­зической подготовке при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием работы таких специали­стов в программе спортивной подготовки.

В соответствии с ФССП для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск на соревнованиях различного уровня, трени­ровочных мероприятиях и показательных выступлениях перспективных спортсменов.

**Система спортивного отбора включает:**

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования (формирования) групп спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

***Медицинское обеспечение*** лиц, проходящих спортивную подготовку, в Учреждении проводится с целью сохранения здоровья занимающихся (спортсменов), предупреждения спортивного травматизма и включает в себя:

- систематический контроль состояния здоровья занимающихся (спортсменов, спортсменов-инструкторов);

- обеспечение адекватности физических нагрузок занимающихся (спортсменов, спортсменов-инструкторов) состоянию их здоровья.

Медицинский контроль является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по полиатлону, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки (врач территориальной поликлиники по месту проживания занимаю­щихся или врач-педиатр обще-образовательного учреждения).

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере, либо у врача по спортивной меди­цине и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Диспансерное обследование занимающихся (спортсменов) учреждения осуществляется медицинским персо­налом врачебно-физкультурного диспансера и его отделений независимо от ведомственной подчиненности и фор­мы собственности, имеющих соответствующую лицензию на выполнение работ и услуг по медицинской деятель­ности в области лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

***Основания для отчисления занимающихся (спортсменов).***

Занимающиеся (спортсмены) могут быть отчислены из Учреждения за нарушение правил внутреннего рас­порядка учреждения (регулярные пропуски, нарушение спортивного режима, невыполнение индивидуальных пла­нов, неоднократные нарушение дисциплины, нанесение ущерба имуществу учреждения) по рапорту тренера.

Дополнительными основаниями для отчисления на любом этапе спортивной подготовки могут яв­ляться:

ухудшение состояния здоровья (по медицинскому заключению);

невозможность освоения минимальных объёмов тренировочных нагрузок избранного вида спорта; прекращение занятий по собственному желанию.

**Реализация Программы предусматривает достижение следующих основных целей (критерии ре­зультативности):**

на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по видам спорта многоборья; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта полиатлон;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подго­товки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официаль­ных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов;

на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международ­ных официальных спортивных соревнованиях.

**1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Многолетний целенаправленный тренировочный процесс по избранному виду спорта, от новичка до мастера, осуществляет подготовку спортивного резерва и строится, как единый процесс, ориентирован на само­совершенствование, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физиче­ских качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня успехов сообразно способно­стям.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

этап начальной подготовки;

тренировочный этап (этап спортивной специализации);

этап совершенствования спортивного мастерства;

этап высшего спортивного мастерства.

Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физиче­ских качеств и спортивного совершенствования, и направлены на достижение одной главной цели - высшего спор­тивного мастерства.

Основными ***задачами тренировочного процесса*** на этапах многолетней спортивной подготовки являются: *на этапе начальной подготовки* - охват максимально возможного количества занимающихся среди различных групп населения систематическими занятиями физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний; организация досуга средствами спорта; укрепление здоровья и закаливание; компенсация дефицита двигательной активности; всесторонне гармоническое развитие физических способностей; базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации; частные задачи данного этапа: общая и специальная физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений и навыков (в том числе избранного вида спорта); выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта, привитие навыков гигиены и самоконтроля; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля; воспитание морально-этических и волевых качеств; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта, подготовка спортивного резерва;

*на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - периоды: начальной специализации до 2-х лет; углублённой специализации свыше 2-х лет* - специализация и углублённая тренировка в избранном виде спорта; укрепление здоровья; повышение общей физической подготовленности; совершенствование специальной физиче­ской подготовленности; частные задачи данного этапа: овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков; формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; овладение индивидуальными тактическими действи­ями; выявление задатков и способностей детей; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; общая и специальная психологическая подготовка; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва;

*на этапе совершенствования спортивного мастерства* - совершенствование спортивного мастерства в из­бранном виде спорта; сохранение здоровья; развитие и дальнейшее совершенствование специальных физических качеств; постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; частные задачи данного этапа: повышение функциональных возможностей орга­низма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; дальнейшее приобре­тение соревновательного опыта; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники, повышение ее вариативно­сти, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам; достижение спортивных результатов, харак­терных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС); поддержание высокого уровня спортивной мотивации; совершенствование физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва;

*на этапе высшего спортивного мастерства* - индивидуальное совершенствование техники и тактики из­бранного вида спорта; сохранение здоровья; частные задачи данного этапа: индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств; повышение мощности и остроты соревновательных действий; дальней­шее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга; достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, дающих право претендовать на включение в резервный и основной состав сборных команд Российской Федерации по виду спорта; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; совершенствование мо­рально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва.

Продолжительность процесса спортивной подготовки определяется настоящей прог-

раммой, написанной в соответствии с ФССП, утверждённой Тренерским советом и директором спортивной школы.

Продолжительность процесса спортивной подготовки установлена:

на этапе начальной подготовки - до 2 лет;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 4 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - весь период с учётом спортивных достижений;

на этапе высшего спортивного мастерства - весь период с учётом спортивных достижений, возраст занима­ющихся на данном этапе не ограничен, если спортсмен продолжает выступать в составе сборной команды Свердловской области или Российской Федерации на всероссийских и международных соревнованиях, включенных в ка­лендарные планы спортивно-массовых мероприятий органов управления физической культуры и спорта Свердловской области или Российской Федерации.

Минимальный возраст для зачисления по виду спорта полиатлон - 9 лет. Возраст

занимающихся (спортсменов) определяется годом рождения на начало года спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и имеющие медицинских противопоказаний для занятий, данные которых соответствуют требованиям избранного вида спорта по результатам индивидуального отбора.

Тренировочный этап - этап спортивной специализации комплектуется на конкурсной основе из здоровых спортсменов, проявивших способности к избранному виду спорта, выполнивших контрольно-переводные нормати­вы по общей и специальной физической, обязательной технической подготовке для избранного вида спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства комплектуется из числа спортсменов, выполнивших (под­твердивших) норматив «Кандидата в мастера спорта», предусмотренный для данного этапа подготовки, выполнив­ших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для избранного вида спорта.

Этап высшего спортивного мастерства комплектуется из числа перспективных спортсменов, вошедших в ос­новной (резервный) состав сборных команд Свердловской области или Российской Федерации, показывающих ста­бильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России) и имеющие звание «Мастер спорта Рос­сии», «Мастер спорта России международного класса».

 Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на сле­дующий этап, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортивной подготовки (результатов промежуточной аттестации спортсменов), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Результатом промежуточной аттестации спортсменов является выполнение комплекса контрольных упражнений (тестов). Результаты тестирования отражаются в журнале учета спортивной подготовки (зачет (не зачет или выполнил (не выполнил)).

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки, при отсут­ствии медицинских противопоказаний.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, досрочно в следующую группу по годам спор­тивной подготовки внутри этапа и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап осуществляется при условии выполнения требований ФССП по виду спорта и сдаче установленных контрольно-переводных норма­тивов общей физической и специальной физической подготовки, соответствующих этапу спортивной подготовки.

В отдельных случаях занимающиеся, не прошедшие последовательно этапы спортивной подготов­ки и не отвечающие требованиям установленного возраста, могут быть зачислены в тренировочные группы и в группы совершенствования спортивного мастерства при выполнении ими условий, предусмотренных настоящей Программой для перевода по годам спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спор­тивной подготовки требования по объективным причинам (болезнь, травма, смена весовой категории, дисциплины, изменение состава команды, пары, группы, отсутствие утверждённых требований Единой Всероссийской Спортив­ной Классификации (ЕВСК) и др.), может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Занятия в группах начальной подготовки первого года засчитываются, как полный год занятий, не зависимо от даты зачисления в группу, при условии сдачи занимающимися контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта полиатлон учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

**Показателями освоения занимающимися Программы** являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специ­альной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки из­бранного вида спорта.

- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спор­тивной подготовленности занимающихся.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, режим трени­ровочной работы в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта полиатлон приведены в Таблице № 1.

Таблица № 1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, режим тренировочной работы в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта полиатлон**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной под­готовки | Пролжи- тельно- сть этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная, максимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный недельный объём работ (час) | Годовой режим работы52 недели | Требования на конец года спортивной подготовки |
| Начальнойподготовки | 1 | 9-11 | 10-14 | 6 | 312 | выполнение нормативов ОФП и СФП |
| 2 | 9-11 | 10-14 | 9 | 468 | выполнение нормативовОФП и СФП, обязательная техниче­ская программа |
| Тренировоч­ный(спортивной специализа­ции) | 1 | 11-12 | 8-12 | 14 | 728 | выполнение спортивных разрядов, нормативовОФП и СФП, обязательная техниче­ская программа, выполнение спор­тивных разрядов |
| 2 | 12-13 | 8-12 | 14 | 728 |
| 3 | 13-14 | 6-10 | 18 | 936 |
| 4 | 14-15 | 6-10 | 18 | 936 | выполнение нормативовОФП и СФП, обязательная техниче­ская программа выполнение КМС |
| Совершен­ствование спортивного мастерства | Без огра­ничений | 15и старше | 2-6 | 24 | 1248 | выполнение нормативов ОФП и СФП, обязательная техническая программа, выполнение КМС, МС |
| Высшего спортивного мастерства | Без огра­ничений | 16и старше | 1-3 | 32 | 1664 | выполнение нормативов ОФП и СФП, обязательная техническая программа, выполнение МС, МСМК |

Примечание: Оптимальный и максимальный количественный состав группы определяется с учетом специ­фики вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической дея­тельности в области физической культуры и спорта.

* 1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спор­тивной подготовки по виду спорта полиатлон приведены в Таблице 2.
	2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта полиатлон приведены в Таблице № 3.
	3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта полиатлон приведены в Таблице № 4.
	4. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортив­ной подготовки по виду спорта полиатлон приведены в Таблице № 5.
	5. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, спортивным инвентарем, передаваемые в индивидуальное пользование в виде спорта полиатлон приведены в Таблице № 6.
	6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой в виде спорта полиатлон приведены в Табли­це № 7.

Таблица № 2

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта полиатлон**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный (спортивной специализации) | Совершен­ствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 45-64 | 33-54 | 24-42 | 18-34 | 13-20 | 8-13 |
| Специальная физическая подго­товка (%) в том числе: | 22-33 | 27-40 | 29-52 | 33-54 | 45-57 | 50-60 |
| плавательная подготовка | 10-14 | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 15-17 | 15-17 |
| стрелковая подготовка | - | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 15-17 | 15-17 |
| легкоатлетическая подготовка | 17-33 | 16-20 | 19-28 | 24-26 | 21-23 | 25-26 |
| Техническая, тактическая подго­товка в том числе: | 12-18 | 16-19 | 19-20 | 20-21 | 19-20 | 20-22 |
| Теоретическая подготовка и психологическая подготовка (%) | 1,5-3 | 2-5 | 3-6 | 4-7 | 4-8 | 5-10 |
| Участие в соревнованиях, ин­структорская и судейская прак­тика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 4-6 | 7-8 | 7-11 |

Таблица № 3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта полиатлон**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный (спортивной специализации) | Совершен­ствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 |

*Контрольные соревнования* – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

*Отборочные соревнования:* по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

*Основные соревнования:* целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Таблица № 4

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

**по виду спорта полиатлон**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный (спортивной специализации) | Совершен­ствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| До года | Свышегода | До 2 лет | Свыше 2 лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 18 | 24 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 6 | 7 | 12 | 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 936 | 1248 | 1664 |
| Общее количество трениро­вок в год | 208 | 260 | 312 | 364 | 624 | 728 |

Таблица № 5

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта полиатлон**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивного оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество |
| 1 | Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат) | комплект | 1 |
| 2 | Мат гимнастический | штук | 2 |
| 3 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 1 |
| 4 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 5 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 6 | Рулетка 100 м | штук | 1 |
| 7 | Рулетка 5 м | штук | 1 |
| 8 | Свисток | штук | 2 |
| 9 | Секундомер | штук | 2 |
| 10 | Скакалка гимнастическая | штук | 10 |
| 11 | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) | штук | 3 |
| 12 | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 13 | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 3 |
| Для спортивной дисциплины: летнее пятиборье |
| 14 | Гранаты спортивные (300 г,500 г, 700 г) | комплект | 2 |
| 15 | Мяч для метания (150 г) | штук | 8 |
| Для спортивной дисциплины: летнее пятиборье, летнее четырехборье |
| 16 | Лопатки для плавания | штук | 20 |
| 17 | Поплавки-вставки для ног | штук | 20 |
| 18 | Рулетка 50 м | штук | 1 |
| 19 | Стартовые колодки | штук | 2 |

Таблица № 6

**Обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем передаваемые в индивидуальное пользование по виду спорта полиатлон**

Спортивная экипировка и спортивный инвентарь, передаваемые

 в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование спортивной экипи­ровки индивидуального пользования | Единица из­мерения | Этапы спортивной подготовки |
| НП | Т | ССМ | ВСМ |
| количество | Срок эксплу­атации (лет) | количество | Срок эксплу­атации (лет) | количество | Срок эксплу­атации (лет) | количество | Срок эксплу­атации (лет) |
| 1 | Костюм спортивный ветрозащитный | шт. | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Кроссовки легкоатлетические | пар | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Майка легкоатлетическая | шт. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Пневматические пульки (калибр 4,5 мм) | шт. | - | - | 9000 | 1 | 12000 | 1 | 15000 | 1 |
| 5 | Трусы легкоатлетические | шт. | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Купальник (женский) | шт. | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Очки для плавания | пар | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Плавки (мужские) | шт. | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Шапочка для плавания | шт. | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Шиповки для бега | пар | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12 | Шиповки для метания | пар | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

Таблица № 7

**Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта полиатлон**

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

 ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Планирование годичного цикла тренировочных занятий и распределение объемов работы по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с годовым планом подготовки групп, планами тренировочной работы, годовыми планами-графиками распределения часов.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной струк­турой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

***Микроциклом -*** тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Ко­торые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент об­щей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5 - 7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

***Мезоцикл*** *-* это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного про­цесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов - чаще всего однородных в единой последова­тельности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Каждый большой годичный ***макроцикл*** содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переход­ный, с выделением в них мезоциклов (этапов).

Объективной стороной периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

**Спортивная форма** - это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности спортсмена на определенном уровне мастерства: высокую функцио­нальную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и пере­ходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные - в подготовительном.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодичные (сдвоенные) циклы и циклы со сложной струк­турой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного тренировочного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контроль­но-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, матчевых встречах.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов - соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстанов­ление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовоч­ных.

***Летнее многоборье:***

Подготовительный период: делится на два этапа - весенний (февраль-апрель), летний (июль-август).

Основная направленность весеннего этапа: повышение уровня общей и физической подготовки, освоение объ­ема тренировочных нагрузок во всех видах летнего многоборья, освоение технической подготовки в стрельбе, пла­вании, беге, метании. Участие в городских, региональных соревнованиях.

Соревновательный период: состоит из двух этапов летнего (июнь-июль) и осеннего (сентябрь-октябрь). Ос­новным направлением тренировочных занятий этого периода является повышение уровня специальной трениро­ванности, совершенствование технической, тактической, морально-волевой подготовки во всех видах летнего мно­гоборья. Подготовка и участие в республиканских и международных соревнованиях.

Переходный период. Продолжается 3 месяца (ноябрь-январь). Основная направленность: освоение больших объемов в плавательной подготовке, развитие общей выносливости в беговой подготовке. Совершенствование тех­нической подготовки в стрельбе. Участие в соревнованиях по плаванию, стрельбе.

При планировании тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства необхо­димо учитывать взаимовлияние тренировочных нагрузок в отдельных видах полиатлона в недельной цикле, в этапах подготовки и периодах.

Большие тренировочные нагрузки, применяемые в одном из видов многоборья, могут отрицательно влиять на формирование двигательных навыков и совершенствование техники и в других видах. Характер этого влияния раз­личен и зависим от сочетания видов - объема и интенсивности нагрузок. Так, объемные и интенсивные нагрузки в плавании, беге могут отрицательно сказываться на технических видах: стрельбе и силовых видах. Требуется пра­вильное отношение занятий по видам в одном тренировочном дне, недельном цикле. Например, стрельба - плава­ние, бег - силовые виды.

Нельзя планировать после бега, плавания - стрельбу, после метания - стрельбу (после бега нельзя планировать нагрузки в плавании). Нельзя в один день планировать большие нагрузки в плавании и беге, силовой подготовке и стрельбе.

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

Как правило, в однодневных тренировках в одном виде должны планироваться нагрузки - в других неболь­шие нагрузки. В дневных циклах занятия должны, как правило, начинаться с технических видов - стрельбы, сило­вых видов - подтягивании.

По направленности подготовки в полиатлоне используются следующие мезоциклы: Макроцикл - предпола­гает три последовательных фазы: приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В полиатлоне в частности следует гово­рить о различиях в построении макроцикла на разных этапах подготовки.

На этапе начальной подготовки годичный цикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что, естественно, исключает и необходимость годичной тренировки. Ее структура - цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы - просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обуче­ние основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т.е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготов­ленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Начиная с тренировочного этапа подготовки годичный цикл, включает в себя подготовительный, соревнова­тельный и переходный периоды. Для спортсменов до 2 лет занятий главное внимание должно уделяется разносто­ронней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение тех­нической подготовленности.

Годичный цикл для полиатлетов 3-5 года обучения групп спортивной специализации делиться на два круп­ных макроцикла (продолжительность которых зависит от календаря соревнований). Но в основном первый мак­роцикл: (ноябрь - январь) - это подготовительный период, где средствами ОФП решаются задачи дальнейшего по­вышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уров­ня специальной физической работоспособности. Этот период подразделяется на 2 этапа - общей подготовки и спе­циальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической подго­товки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе большее внимание уделяется развитию спе­циальных физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики. Большое внимание уде­ляется средствам восстановления и контроля над самочувствием спортсмена.

В первом соревновательном периоде (февраль-начало марта) основная задача - участие в подводящих, кон­трольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Далее следует довольно таки короткий переходно - восстановительный период (2-3 недели до конца марта), главная задача - как можно более полное восстановление после соревнований.

Второй макроцикл обычно начинается тренировочным сбором по специальной физической подготовке (СФП). Подготовительный период, который длится до июня - июля (в зависимости от календаря соревнований), характеризуется специальной направленностью подготовки - сочетанием в одном тренировочном занятием двух и или трех видов спорта составляющих полиатлон.

Летний соревновательный период отличается не только большой продолжительностью (июль - начало сен­тября), но и количеством стартов от 5 до 10 соревнований по полиатлону.

И наконец, переходный период (конец октября - ноябрь) - основная задача отдых и подготовка опорно­двигательного аппарата к более высоким нагрузкам следующего годичного цикла, рекомендуется переключение на другие виды спортивной деятельности.

Структура годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характеризуется длинным подготовительным периодом (ноябрь-апрель) и продолжительным соревнова­тельным периодом (май - сентябрь).

Общеподготовительный этап, подготовительного периода (ноябрь-декабрь) состоит из двух мезоциклов ба­зовой направленности. На протяжении всего общеподготовительного этапа, тренировки направлены на приобрете­ние и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элемен­тов техники в плавании и беге, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости.

Этап специальной подготовки, подготовительного периода начинается с, развивающего, мезоцикла углуб­ленной направленности на плавательную подготовку. Задачи второго, развивающего, мезоцикла предусматривают непосредственное становление спортивной формы в беге и плавании в объеме соответствующему данному периоду подготовки.

Последний мезоцикл, предсоревновательный, подготовительного периода приходится на апрель месяц и ха­рактеризуется комплексной направленностью тренировок. Структура тренировочного дня строится с учетом после­довательности видов в полиатлоне. Соревновательный период отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течении всего периода, но также необходимостью концентра­ции на 1-2х главных соревнованиях года (национальный чемпионат, чемпионат Европы или Мира).

Переходный период - октябрь месяц это 1 -2 недели активного отдыха и 2-3 недели легких с использованием игрового метода тренировок. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восста­новить силы после прошедшего макроцикла и настроится на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

**Планирование годичного цикла в группах этапа начальной подготовки**

Задачи, решаемые в группах начальной подготовки первого года занятий, направлены на укрепление здоро­вья, устранения недостатков физического развития и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. К занятиям можно приступать в возрасте 10-12 лет, имея любой уровень физической подго­товленности.

Основные задачи начальной подготовки полиатлониста являются:

* освоение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, стартов, поворотов;
* освоение начальных легкоатлетических упражнений;
* формирования у детей стойкого интереса к занятиям;
* разносторонняя физическая подготовка;
* начальная тренировка и участие в соревнованиях по плаванию, бегу;
* овладение необходимым минимумом теоретических знаний;
* спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям полиатлоном.

Тренировочная работа на первом году занятий планируется из расчета 6 часов в неделю, из них 3 часа на плавание, 1-2 занятия на физическую подготовку - 1 час на легкоатлетическую и игровую подготовку.

На втором и третьем году занятий - плаванию отводится 3 часа, ОФП - 2 часа, легкой атлетике - 1 час, стрельбе из пневматической винтовки - 1 час, игровым занятиям - 1 час.

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

**Планирование годичного цикла в группах тренировочного этапа спортивной подготовки**

*Тренировочные группы 1 и 2 годов занятий.*

Основными задачами этого этапа являются:

* воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учебы и спорта;
* разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;
* изучение и овладение техникой во всех видах многоборья;
* воспитание высокого уровня базовой подготовки - общей выносливости, аэробных возможностей;
* совершенствование в плавании;
* воспитание высокого уровня общей работоспособности;
* освоение объемного плавания, кросса;
* овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для освоения полиатлона.

Тренировки по видам строятся по следующему расчету:

*Летнее многоборье:* плавание - 4 занятия по 1 часу, беговая, кроссовая подготовка - 2 занятия по 1 часу, ОФП, СФП - 2 занятия по 1 часу, стрельба - 2 занятия по 1 часу, метание - 1-2 занятия по 1 часу.

Количество занятий, продолжительность занятий в тренировочных группах 1-2 года занятий планируется в зави­симости от условий: наличие аренды бассейна, тира, материального обеспечения, от периода тренировок, тренировоч­ных баз, контингента занимающихся в группах и этапов подготовки к соревнованиям.

*Тренировочные группы 3, 4, 5 годов занятий.*

Задачи, стоящие перед тренировочными группами 3-5 годами спортивной подготовки:

* полное освоение летнего пятиборья по полиатлону;
* выполнение спортивных разрядов по полиатлону;
* участие в республиканских соревнованиях.

В тренировочных группах 3-4 годов занятий осуществляется углубленная специализация по всем видам по- лиатлона. Тренировочная работа в недельных циклах планируется из расчета 14-18 часов. По плаванию проводится 4-6 тренировки, по стрельбе 2-3 тренировки, по силовым видам 2-3 тренировки, в метании 2 тренировки. Соотно­шение занятий по видам в недельном цикле планируется индивидуально по группам - с учетом периода подготов­ки, материально-технической базы, финансирования и т.д.

**Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

В группы - совершенствования спортивного мастерства отбираются перспективные полиатлонисты, освоив­шие все виды летнего пятиборья, выполнившие в этих видах норматив кандидата в мастера спорта, перешедшие в возрастные группы 15-18 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы за­числяются спортсмены, прошедшие этап областных, республиканских соревнований, с перспективой попадания в резерв сборной команды.

Тренировочная работа в группах этапа ССМ строится из расчета 22-26 часов в неделю, из них на плавание от­водится 5-6 занятий, бег 3-4 занятия, стрельба 3 занятия, силовые виды, специальная физическая подготовка 3-4 занятия, метание для летнего многоборья 2-3 занятия.

Основной целью в группах этапа высшего спортивного мастерства является выведение полиатлонистов на ре­зультаты международного уровня. Основное содержание этапа ВСМ максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсменов.

2.24.**Требования к организации соревновательной деятельности.**

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, прово­димых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортив­ных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муници­пальных образований, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществля­ющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта полиатлон;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортив­ных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта полиатлон;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международ­ными антидопинговыми организациями.

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

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заве­ренный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

1. **Порядок организации тренировочных сборов.**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и актив­ного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, явля­ющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сбо­ров, приведенных в Таблице № 8.

Таблица № 8

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| НП | Т | ССМ | ВСМ |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы п подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 |  |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Рос­сии |  | 14 | 18 | 21 | Определяется орга­низацией, осу- |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 | ществляющей спор­тивную подготовку |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ |  | 14 | 14 | 14 |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или спе­циальной физической подготовке |  | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спор­тивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сбо­ры | - | до 14 дней | Участники соревно­ваний |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования |  | до 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом обследова­ния |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | до 21 дня подряд и не более 2 сбо­ров в год |  |  | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спор­тивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образова­тельные учреждения среднего професси­онального образования в области физиче­ской культуры и спорта |  | до 60 дней |  | В соответствии с правилами приема |

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготов­ленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спор­тивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем учреждения. При про­ведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготов­ки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров с установлением доплаты к ставке заработной пла­ты до 30% от должностного оклада);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами учреждения, осуществляющего спортивную подготовку (либо ее учредите­лем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые учреждением:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания про­граммы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

1. **Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий.**

Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных меро­приятий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты данных лиц с целью получения ими медицинской помощи за счет накопленных средств и финансирования профилактических и лечебных мероприятий при наступлении страхового случая.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования в соответствии с законодательством.

***Требования к условиям реализации программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным фссп.***

1. **Уровень квалификации лиц**, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утверждённые приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее ЕКСД), в том числе следующим требованиям:
* на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

1. **Требования к технике безопасности при занятиях.**

1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

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

* травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
* травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.
* травмы, полученные при метании спортивного снаряда без тщательной разминки;
* травмы при выполнении стрельбы из неисправного оружия, при неправильном обращении баллоном при заря­жании пневматического оружия сжатым воздухом, при неправильном заряжании оружия;
* травмы или переохлаждение в плавательном бассейне.

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

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

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

Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера и занимающихся.

Провести разминку.

Тренеру проверить исправность спортивного инвентаря, оружия, исправность спортивной одежды, обуви, тем­пературы воды.

Тренер приходит к месту занятий первым и уходит последним, убедившись, что все занимающиеся покинули ве­лодром, плавательный бассейн, стадион.

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности: спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера; тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки; основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избе­жать различного рода повреждений и травм;

занятия по бегу следует проводить в направлении против часовой стрелки;

при проведении занятий но метаниям необходимо следить за тем, чтобы спортсмены не находились в зоне воз­можного падения снарядов;

при проведении тренировок по бегу на короткие дистанции следить, чтобы бегуны занимали отдельные дорожки и строго следовали по ним;

в плавательном бассейне в ванну заходить только по лестницам или со стороны стартовых тумбочек;

при выполнении беговых, плавательных упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интерва­лы, чтобы не было столкновений;

тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

нельзя допускать переход одной из групп в тире, на стадионе, в бассейне, в момент продолжения в них занятий другой группой;

на всех занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание занимающихся.

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При появлении во время занятий боли в мышцах, а также пи плохом самочувствии прекратить занятия и сооб­щить об этом тренеру.

При возникновении пожара в тренажерном зале, стрелкового тира, плавательном бассейне немедленно прекра­тить занятия, эвакуировать занимающихся, сообщить о пожаре в ближайшую дежурную часть и приступить к туше­нию очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

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

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Проверить исправность спортивного оборудования.

Снять спортивную форму и спортивную обувь.

 Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

 **Организационно-методические указания**

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

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

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

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

**Основы многолетней тренировки спортсменов**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

* определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
* разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
* определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

* целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
* преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
* поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
* своевременное начало спортивной специализации;
* постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
* одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
* учет закономерностей возрастного и полового развития;
* постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных полиатлонистов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных полиатлонистов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых жестких режимов.

**Краткая характеристика возрастных особенностей**

**физического развития юных спортсменов**

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

Учебно-тренировочный этап охватывает возраст 12-16 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

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

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении данных, можно выделить их примерные возрастные границы (табл. 8) на период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Таблица 9

***Примерные сенситивные периоды развития***

***физических качеств***

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

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

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных полиатлонистов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

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

 **Учебные планы**

В табл. 9-12 представлены примерные учебные планы спортивных школ, а также возраст, соответствующий году обучения для различных этапов многолетней подготовки.

Таблица 10

 ***Примерные учебные планы для групп спортивно-оздоровительной подготовки и групп начальной подготовки (ГНП)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | СОГ | ГНП |
| Годы обучения |
| Все | 1-й | 2-й |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 9 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3-5 |
| ОФП | 170 | 168 | 210 |
| СФП и СТП | 124 | 124 | 230 |
| Соревнования и контрольные испытания | 6 | 8 | 10 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 12 |
| Медицинское обследование | 4 | 4 | 6 |
| ***Общее количество часов*** | ***312*** | ***312*** | ***468*** |

Таблица 11

***Примерный учебный план для учебно-тренировочных групп (УТГ)***

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Годы обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Количество часов в неделю | 14 | 14 | 18 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 8-10 | 8-10 | 10-12 | 10-12 |
| ОФП | 276 | 260 | 258 | 244 |
| СФП и СТП | 382 | 390 | 592 | 600 |
| Соревнования и контрольные испытания | 20 | 24 | 26 | 30 |
| Теоретическая подготовка | 20 | 22 | 22 | 22 |
| Инструкторская и судейская практика | 6 | 8 | 8 | 10 |
| Восстановительные мероприятия | 16 | 16 | 22 | 22 |
| Медицинское обследование | 8 | 8 | 8 | 8 |
| ***Общее количество часов*** | ***728*** | ***728*** | ***936*** | ***936*** |

Таблица 12

 ***Примерный учебный план для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Группы спортивного совершенствования | Группы ВСМ |
| Количество часов в неделю | 24 | 30 |
| Количество тренировок в неделю | 8-12 | 10-14 |
| ОФП | 228 | 242 |
| СФП и СТП | 904 | 1254 |
| Соревнования и контрольные испытания | 44 | 68 |
| Теоретическая подготовка | 12 | 16 |
| Инструкторская и судейская практика | 10 | 12 |
| Восстановительные мероприятия | 40 | 60 |
| Медицинское обследование | 10 | 12 |
| ***Общее количество часов*** | ***1248*** | ***1664*** |

Таблица 13

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | ГПН | УТГ | ГСС  | ГВСМ |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| ОФП | 57,6 | 47,8 | 50,9 | 48,1 | 37,6 | 30,3 | 20,1 | 15,0 |
| СФП и СТП | 42,4 | 52,2 | 49,1 | 51,9 | 62,4 | 69,7 | 79,9 | 85,0 |

**Программный материал для практических занятий**

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники видов полиатлона. Полный их перечень представлен с детальным описанием методики применения имеется в учебниках и методических пособиях: лыжный спорт 1, 9, плавание 2, 8, легкая атлетика  7, 11, 12, стрельба 6.

**Лыжная подготовка**

***Упражнения для овладения классическими лыжными ходами***

Классические ходы включают попеременные (двухшажный и четырехшажный) и одновременные ходы (бесшажный, одношажный, двухшажный), а также переходы с одного хода на другой.

Подбор упражнений при обучении конкретным способам передвижения на лыжах зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающихся. При использовании передвижения на лыжах преимущественно в оздоровительных целях, без акцента на достижении и приросте спортивных результатов, чаще всего осваивают большинство способов в целом, без уточнения деталей, элементов, связок.

Для решения этих задач используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров.

Причем упражнения на лыжероллерах усложняют условия – необходимо сохранять равновесие на подвижной опоре, привыкать к необычным отягощениям на ногах. Поэтому применение лыжероллеров представляет собой более высокий этап обучения технике в бесснежный период. С учетом этого переходить на лыжероллеры рекомендовано после овладения основными элементами и способом в целом в имитационных упражнениях.

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

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

Выполняют их на месте и в движении, с палками и без палок, с использованием лыжероллеров и других тренажеров, а с выпадением снега применяют преимущественно основное соревновательное упражнение лыжника – передвижение на лыжах разными способами. В начале обучения многие упражнения выполняют под счет, в дальнейшем преобладает произвольная корректировка ритмо-темповых параметров упражнения.

Последовательность обучения способам передвижения на лыжах определяют с учетом взаимодействия навыков, чтобы преобладал так называемый положительный перенос, когда освоенный навык не препятствует образованию нового. Этот подход положен в основу последовательности описания упражнений для овладения техникой. Индивидуальные особенности занимающегося, реально сложившиеся природные условия проведения занятий, другие обстоятельства обосновывают целесообразность и других вариантов в последовательности обучения.

***Имитационные упражнения в попеременно-двухшажном***

***классическом ходе***

1. Исходное положение (ИП) – основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника – слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперед-вниз. Вернуться в ИП. Зафиксировать мышечные ощущения. Обратить внимание на равномерное распределение массы тела на обе ноги. Не допускать положения, при котором колено «накрывает» носок стопы.
2. ИП – ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП. Проконтролировать положение рук, туловища и ног. При повторении шаги выполнять с правой и левой ноги.
3. Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.
4. ИП – стойка лыжника (СЛ), имитация работы рук – поочередные махи руками вперед и назад (без палок). Впереди рука слегка согнута, локоть немного развернут наружу, кисть на уровне глаз, ладонь внутрь, пальцы зажаты в кулак; сзади рука прямая, кисть чуть дальше бедра, пальцы выпрямлены (кисть имитирует держание палки). Не допускать боковых наклонов и покачиваний туловища, приседаний.
5. ИП – СЛ на одной ноге, повторить упр.4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений. Контролировать положение рук, сохранять равновесие.
6. Повторить упр.4 с фиксацией положения рук впереди и сзади. Проверить зрительно и прочувствовать крайние положения рук и согласованность их движений.
7. ИП – СЛ на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу. Добиться согласования движений руками и ногами, сохранять равновесие.
8. Повторить упр.7, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад. При махе вперед ногу согнуть, при махе назад выпрямить, т.е. имитировать толчок ногой. Проверить разноименность толчковой ноги и руки, как в обычной ходьбе.
9. ИП – СЛ на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед – в каждом цикле при махе левой руки вперед выполнять небольшой прыжок вверх и мах правой ногой вперед, т.е. имитировать мах ногой. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу, контролировать согласованность маха рукой и разноименной ногой.
10. Повторить упр.9, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.
11. Повторить упр.9 с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой и вперед, и назад. Сохранять равновесие и внимательно следить за соблюдением разноименности в маховых и толчковых движениях руками и ногами.
12. ИП – СЛ на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ногой будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка руками. Зафиксировать положение свободного скольжения и вернуться в ИП. Шаги выполнять поочередно каждой ногой, обратить внимание и мышечно прочувствовать перекат, бросок туловища, одноопорное положение. Движение начинать не с маха ногой, а со смещения туловища вперед и толчка опорной ногой.
13. Повторить упр. 12, заменив шаг вперед на прыжок вперед с выполнением требований по контролю за исполнением переката, броска, за сохранением равновесия и наклона туловища в положении свободного скольжения при более сложных условиях.
14. ИП – выпад вперед левой (лучше на небольшое возвышение – пенек, бревно, бугорок, плоский камень-кирпич) с удержанием пятки правой ноги ближе к опоре, туловище и руки принимают характерное для выпада положение. Имитация толчка ногой и рукой – энергично выпрямить правую ногу в коленном и голеностопном суставах (стопу от опоры не отрывать). Выполнив толчок, перенести массу тела на впередистоящую (левую) ногу. Руки при этом завершают толчок (левая рука) и мах (правая рука). Вернуться в исходное положение. Повторить 10-12 раз и сменить ИП на выпад правой ногой.
15. Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя таким образом толчок, и затем положение свободного скольжения.
16. ИП – туловище наклонено почти горизонтально, ноги выпрямлены, руки опущены. Ходьба «полушагами» с мягкой постановкой маховой ноги и продвижением таза вперед, туловище остается неподвижным.
17. ИП – СЛ на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза – маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад. Ощутить маховый вынос ноги вместе с движением таза. Мах выполнять вперед стопой, а не коленом, не допускать сгибания ноги в коленном суставе. Повторить 20-25 раз и сменить ИП на стойку на правой ноге.
18. Повторить упр. 17, но через 3-4 маятникообразных движения ногой сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками. Следить за движением таза при махе и выпаде.
19. ИП - СЛ, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в ИП. При повторении следить за выполнением подседания и сменой ног.
20. ИП – СЛ, шаговая имитация хода на месте. Движения выполнять свободно, размашисто, следить за правильным выносом рук.
21. ИП – СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседание перед отталкиванием ногой. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Выполнять выпад с движением таза, следить за поздним отрывом пятки от опоры, добиваться завершенного отталкивания ногой и рукой и плавной загрузки опорной ноги. Движения стремительные при сохранении легкости. Выполнять на склонах разной крутизны.
22. ИП – СЛ, руки за спиной. Прыжковая имитация хода на месте с акцентом на подседание перед толчком.
23. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с соблюдением всех требований, изложенных в упр.22.
24. ИП – ОС, имитация фазы I скользящего шага – свободное скольжение на левой ноге, зафиксировать положение ног, туловища и рук, вернуться в ИП. Ощутить удобную позу, масса тела на опорной ноге, маховая нога прямая и составляет одну линию с наклоненным туловищем и слегка наклоненной головой. Рука, вынесенная вперед, немного согнута, локоть слегка развернут наружу, кисть, сжатая в кулак, находится на уровне глаз. Находящаяся сзади рука прямая, ладонь развернута внутрь. При повторении менять опорную ногу (без палок и с палками). Обратить внимание на положение правой ноги и рук - они не касаются опоры, вся масса тела удерживается на опорной (левой) ноге.
25. Повторить упр., поочередную смену опорной ноги выполнять прыжком. Следить за сохранением устойчивого равновесия на опорной ноге, без опоры на палки.
26. ИП – ОС, принять положение, характерное для фазы II скользящего шага – скольжение с выпрямлением опорной ноги. Прочувствовать постановку находящейся впереди палки на опору и небольшое выпрямление опорной ноги, а также перекат, т.е. перемещение центра тяжести масс вперед над центром опоры. Проконтролировать сохранение наклона туловища, приближение маховой ноги к опорной без касания опоры (пол, земля). Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу. При имитации с палками ставить ее вкалывающим движением (ударом), выполнять жим на палку и давление туловищем.
27. ИП – ОС, имитация фазы III скользящего шага – скольжение с подседанием, в которой маховая нога слегка приподнята и максимально приближена к опорной (степень сближения зависит от характера выпада), опорная нога немного сгибается. Маховая и толчковая руки встречаются и находятся на одном уровне перед коленом (одна рука продолжает отталкивание, вторая – вынос), давление на толчковую палку усиливается наклоном туловища (в этой фазе он наибольший). Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу.
28. ИП – ОС, принять положение, свойственное фазе IV скользящего шага - выпад с подседанием, когда в выпаде вперед обе ноги стоят на опоре на расстоянии между стопами около 80 см (длина выпада), находящаяся сзади толчковая нога согнута в коленном суставе, и пятка удерживается как можно ближе к опоре, туловище наклонено, одна рука продолжает толчок и находится за бедром, вторая продолжает вынос и находится на уровне подбородка. Повторить без палок и с палками, выполняя выпад и с правой, и с левой ноги.
29. ИП – ОС, имитация фазы V скользящего шага – отталкивание с выпрямлением ноги. В положении выпада - сзади стоящая толчковая нога выпрямлена в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (носок ноги от опоры не отрывать), толчковая рука завершает толчок, кисть маховой доходит до уровня глаз, туловище наклонено и находится на одной линии с толчковой ногой и головой. Прочувствовать отталкивание ногой и рукой. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя толчковую ногу.
30. ИП – фаза III, имитация положений маховой и опорной ног, характерных для своевременного, опережающего и запаздывающего выпадов. При своевременном выпаде маховая и опорная ноги находятся на одном уровне, при опережающем выпаде маховая нога впереди опорной, при запаздывающем выпаде -сзади опорной. Повторить - каждый вариант.
31. ИП – ОС, имитация положения «броска» – принять позу, соответствующую фазе III, вернуться в ИП. Обратить внимание на разворот таза в тазобедренном суставе опорной ноги и в поясничном отделе позвоночника. При повторении поочередно менять опорную ногу.
32. ИП – фаза I (свободное скольжение) с палками. Имитация трех вариантов постановки палки на опору: палку энергичным ударом ставят дальше от носка опорной ноги под углом около 80°; палка у носка опорной ноги; палку ставят у пятки опорной ноги. Вернуться в ИП. Повторить 10-12 раз, меняя опорную ногу. При каждом повторе выделить наилучший вариант постановки палки – первый. Обратить внимание на изменение угла постановки палки - чем острее угол, тем ниже эффективность толчка рукой.
33. ИП – ОС, имитация фаз скользящего шага, в которых происходит отталкивание палкой, т.е. принять позы, соответствующие фазам II, III, IV, V и вернуться в ИП. Повторить сначала без палок, затем с палками. Следить за движением как толчковой, так и маховой руки. Прочувствовать постановку палки на опору, усиление давления на палку в фазе III за счет небольшого увеличения наклона туловища, окончание отталкивания.
34. ИП – ОС, имитация граничных поз начала и окончания подседания, т.е. принять позы фазы III периода скольжения (начало подседания) и фазы IV периода стояния (конец подседания). Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Прочувствовать увеличение загрузки опорной ноги при подседании, в фазе IV следить за удержанием пятки толчковой ноги ближе к опоре.
35. ИП – СЛ на правой ноге с лыжными палками в руках. Вынести левую руку вперед и поставить палку под острым углом немного сзади опорной ноги. Сначала выпрямить опорную ногу, затем сделать быстрое подседание на ней и толчком ногой и рукой перейти в положение свободного скольжения на левой ноге. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Акцентировать внимание на подседании и отталкивании ногой и разноименной рукой.
36. ИП – ОС, имитация фаз скользящего шага, составляющих вначале период скольжения и затем период стояния. Принять положения свободного скольжения, скольжения с выпрямлением опорной ноги, скольжения с подседанием (это период скольжения), зафиксировать их и вернуться в ИП. Затем принять положения выпада с подседанием и отталкивания с выпрямлением толчковой ноги (это период стояния), также зафиксировать и проконтролировать граничные позы рук, ног, туловища в каждой фазе, после этого вернуться в ИП.

***Упражнения в передвижении на лыжероллерах и лыжах***

На первых занятиях необходимо овладеть лыжероллерами как спортивным снарядом, научиться управлять ими. Для решения этих двигательных задач целесообразно использовать следующие упражнения:

1. ИП – стойка на лыжероллерах с опорой на палки, поочередное поднимание и опускание носков лыжероллеров без отрыва задних роликов от опоры. При поднимании носка лыжероллера масса тела полностью переносится на другую ногу.
2. Повторить упр.1, но поочередно поднимать и опускать весь лыжероллер, сгибая ногу в колене. Не допускать отведения лыжероллеров в сторону.
3. ИП – стойка на лыжероллерах с опорой на палки, ходьба на месте с поочередным подниманием лыжероллеров над опорой на 20-25 см. Следить за своевременным переносом массы тела с одной ноги на другую.
4. ИП – как в упр.3, приставные шаги вправо и влево. Контролировать своевременную передачу массы тела с ноги на ногу и перестановку лыжных палок на каждый шаг Повторить в каждую сторону.
5. Ступающие шаги на лыжероллерах с поочередным отталкиванием палками. Соблюдать перекрестную координацию в толчках ногами и руками, прочувствовать прочное сцепление лыжероллера с опорой за счет жесткой фиксации передних роликов при отталкивании. Внимательно следить за сохранением наклона туловища вперед, отклоняться назад опасно, т.к. смещение центра тяжести масс назад от центра опоры приводит к потере равновесия и падению назад. Выполнять лучше на пологом подъеме.
6. Скользящие (катящиеся) шаги на лыжероллерах с двухопорным прокатом - через каждые 3-4 скользящих шага перейти в прокат на двух лыжероллерах до остановки. Повторить 10-15 раз на равнинном участке без палок и с палками. При выполнении скользящих шагов следить за полным переносом массы тела на опорную ногу, а при прокате - за равномерным распределением её на обе ноги, сохранять наклон туловища.
7. Неторопливые скользящие шаги на лыжероллерах без палок с размахиванием руками. Обеспечить контроль за сохранением равновесия при прокате на одном лыжероллере. Выполнять лучше на равнинном участке.
8. Повторить упр.7 с удлиненным прокатом на лыжероллере в каждом скользящем шаге.
9. Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом с акцентом на отталкивании руками – с движением туловища при равномерном распределении массы тела на оба лыжероллера.
10. Передвижение на лыжероллерах попеременным двухшажным ходом в полной координации. Следить за согласованной работой рук и ног при выполнении маховых и толчковых движений.

Широкое использование лыжероллеров для совершенствования техники попеременного двухшажного хода направлено на решение следующих основных задач:

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

Техническая подготовка на снегу предусматривает преимущественное использование упражнений в передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом в целом. При этом контролируют выполнение следующих требований:

* мягкая и плавная загрузка лыжи в начале свободного скольжения;
* стремительные махи рукой и ногой с небольшим поворотом таза;
* отталкивание палкой с наклоном туловища вперед («навалом»), и при завершении толчка рука и палка составляют одну прямую линию;
* отталкивание лыжей "на взлет" за счет энергичного подседания, усиления нажима на палку при отталкивании ногой, а также за счет небольшого рывка туловищем вверх.

На этапах обучения особенно важно своевременное предупреждение и исправление ошибок в технике попеременного двухшажного хода. При этом необходимо руководствоваться основными методическими правилами профилактики и устранения ошибок. Во-первых, занимающиеся должны понимать сущность упражнения, решаемую двигательную задачу, т.е. что необходимо сделать, чтобы упражнение получилось. Во-вторых, ошибки следует исправлять последовательно по степени их значимости, сначала грубые, искажающие основную структуру движения, затем взаимосвязанные, вызывающие одна другую, и после этого локальные, не отражающиеся на остальных деталях техники. В третьих, при исправлении любой ошибки занимающийся должен понимать её причину.

***Коньковый ход***

В соответствии с принятой терминологией известные в настоящее время коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую частную классификацию:

* одновременный полуконьковый ход;
* одновременный двухшажный коньковый ход;
* одновременный одношажный коньковый ход;
* попеременный двухшажный коньковый ход;
* коньковый ход без отталкивания руками.

Применение того или иного конькового хода, как и в традиционных классических ходах, определяется рельефом местности, условиями скольжения, продолжительностью работы, уровнем подготовленности лыжника.

Как известно, название «коньковый ход» определилось сходством движений лыжника и конькобежца. Лыжники заимствовали немало подготовительных упражнений из арсенала конькобежцев и модифицировали их с учетом особенностей двигательных действий на лыжах.

***Подготовительные упражнения в коньковом ходе***

1. ИП – СЛ. Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед-вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги (от опоры ее не отрывать), вернуться в ИП. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.
2. Повторить упр. 1, заменив выпад на шаг вперед в сторону с переходом в одноопорное положение. Стремиться позже отрывать ногу от опоры.
3. ИП – СЛ на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр.1. Следить за тем, чтобы выпад начинался со смещения туловища и отталкивания ногой, а не с махового движения. Под падающее туловище маховая нога подставляется, как и в упр. 1, позже.
4. Повторить упр.3 с выполнением шага вперед – в сторону и переходом в одноопорное положение. Исполнять в разные стороны, задерживая отрыв ноги от опоры.
5. Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксацию одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке (высокой, средней, низкой), изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.
6. Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями. Следить за полным разгибанием ноги в коленном суставе при отталкивании и возможно более длительным удержанием пятки толчковой ноги на опоре.
7. Пригибная ходьба из стороны в сторону с сопротивлением (за пояс закрепляют амортизатор, и партнер идет сзади, удерживая выполняющего; можно использовать другие отягощения).
8. ИП – ОС, три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед (пистолетик), затем в сторону и после этого назад. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу и следить за сохранением устойчивого равновесия на одной ноге в течение всего цикла приседаний.
9. Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги – вперед, назад, в сторону (можно выполнять в парах, взявшись за руки и стоя лицом друг к другу).
10. ИП – СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем влево и вернуться в И П. В исходное положение возвращаться такими же прыжками.
11. Многократные боковые прыжки на двух ногах в одну сторону, затем в другую.
12. Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног: колени вместе, пятки вместе и колени врозь, взявшись руками за пятки изнутри.
13. ИП – СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево и вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.
14. Повторить упр. 13 с фиксацией одноопорного положения после каждого прыжка в сторону.
15. Многократные боковые прыжки в сторону на одной ноге. Прыгая вправо, приземляться на правую, и наоборот. Выполнять равное количество прыжков в каждую сторону.
16. Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону (десятерной, 20, 30 и более многоскоков, на 100 м, 200 м). Следить за полным переносом массы тела на опорную ногу при каждом прыжке.
17. Повторить упр. 16 с максимально удлиненным выпрыгиванием и махом руками, затем без маха руками (руки за спину), после этого с активным махом руками.
18. Повторить упр. 16 с сопротивлением или партнера, который удерживает выполняющего с помощью закрепленного за пояс амортизатора, или другого отягощения.
19. Повторить упр. 16 с дозированием поперечных перемещений путем обозначения границ коридора шириной, например, 80 см (минимальное перемещение) и 120 см (максимальное).
20. Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).
21. Повторить упр.20, выполняя прыжки с ноги на ногу.
22. ИП – СЛ, поочередные выпады вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения.
23. ИП – СЛ. Перенести массу тела на левую ногу, толкаясь вверх, сделать энергичный мах вперед-вверх согнутой в коленном суставе правой ногой и разноименной рукой, а затем длинный выпад вперед - в сторону с поворотом туловища, чтобы локоть маховой руки (левой) коснулся колена правой ноги. Вернуться в ИП. Повторять в разные стороны. Следить за выпрямлением толчковой ноги в положении выпада. Для усиления маха ногой и рукой можно приподняться на носок толчковой ноги.
24. Повторить упр.23, выполняя выпады из стороны в сторону в движении.
25. ИП – СЛ, скрестный выпад вперед - в сторону с разворотом туловища. Выполнить толчок вверх одной ногой с активным махом вперед-вверх другой – согнутой в коленном суставе, и одноименной рукой, затем сделать скрестный выпад и, поворачивая туловище, соединить локоть и колено маховой руки и ноги. Вернуться в ИП. При повторении скрестные выпады делать в разные стороны.
26. Повторить упр.25 в движении с поочередными скрестными выпадами вправо и влево, приподнимаясь при махе на носок толчковой ноги для повышения мощности выпада.

*Имитационные упражнении в коньковом ходе без отталкивания руками*

1. ИП – низкая посадка лыжника, перенести массу тела на одну ногу, вторую отставить назад в сторону и выпрямить. Вернуться в ИП При повторении поочередно менять опорную ногу.
2. ИП – низкая посадка лыжника, выпады вперед-вправо и затем вперед-влево с возвращением в ИП. При повторении изменять длину выпада и угол отведения ног в сторону. Следить за полным выпрямлением сзади стоящей ноги (носок от опоры не отрывать).
3. Шаги-выпады в разные стороны на месте с переносом массы тела на опорную ногу и фиксированием одноопорного положения.
4. Шаговая имитация хода в движении (без махов и с попеременными махами руками). Соблюдать разноименность в маховых движениях руками и ногами, т.е. при коньковом шаге вперед-вправо выполнять мах левой рукой вперед, правой назад.
5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации. Контролировать одноопорное положение на каждой ноге и обязательное подтягивание маховой ноги к опорной перед очередным прыжком-выпадом в сторону.
6. Имитация фазовых движений конькового шага:

а) фаза 1 – свободное скольжение, принять одноопорное положение на правой ноге, левую отвести назад - в сторону (опоры не касаться). Затем к согнутой в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах опорной (правой) ноге подтянуть маховую (левую) ногу;

б) фаза 2 – скольжение с отталкиванием ногой. Загрузив массой тела опорную (правую) ногу и выводя маховую (левую) вперед - в сторону, сделать толчок правой ногой с выпадом вперед-влево и переносом массы тела на левую ногу (сохранять двухопорное положение).

С отрывом толчковой (правой) ноги от опоры начнется фаза свободного скольжения второго конькового шага в цикле хода.

***Имитационные упражнения в полуконьковом ходе****:*

1. ИП – СЛ, имитация движений ног. Перенести массу тела на левую ногу и, немного подседая на ней, отвести правую в сторону с выпрямлением в коленном и голеностопном суставах при небольшом наклоне туловища вперед. Вернуться в ИП. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу (отводимая в сторону нога касается опоры, имитируя толчок, и затем махом возвращается в ИП).
2. ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди, кисти на уровне головы. Повторить упр. 1 и при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в И П. В течение всего упражнения сохранять равновесие на левой ноге. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.
3. ИП – СЛ на левой ноге, выпад в сторону с частичной загрузкой массой тела правой ноги. Возвращение в ИП толчком правой. При повторении менять направление выпада и положение рук (или свободно опущены, или за спиной).
4. ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди и слегка согнуты в локтевых суставах. Имитация хода на месте. Повторить упр.3, при выпаде в сторону имитировать одновременный толчок руками, при возвращении в ИП – мах руками вперед. Через каждые 5-6 выпадов в одну и ту же сторону менять опорную ногу.
5. ИП – СЛ, руки вынесены вперед. Шаговая имитация хода в движении толчком правой ногой. Развернуть носок правой ноги в сторону и, загрузив ее массой тела, сделать толчок этой же ногой и шаг левой вперед. Толчок ногой выполнять в сочетании с одновременным отталкиванием руками, а приставление ее к опорной ноге (левой) – с махом руками вперед. При повторении менять толчковую ногу и «глубину» подседания на опорной ноге во время отталкивания (выполнять без палок и с палками).

Во время имитации в движении при махе руками вперед происходит вынужденная остановка. Чтобы имитация была более динамичной, этот простой следует заменить выполнением 3-4 обычных дополнительных шагов. Но для сохранения специфичной для полуконькового хода координации движений первый после дополнительного прохода коньковый шаг надо начинать из двухопорного положения, когда ноги находятся рядом.

Повторить упр.5 в прыжковой имитации, заменив дополнительный проход при махе руками вперед пробежкой в 3-4 беговых шага.

Имитация граничных моментов начала фаз (удобнее с палками):

фаза I м свободное скольжение, занять одноопорное положение на левой ноге, правую отвести назад-в сторону (обе ноги немного согнуты в коленных суставах), почти прямые руки находятся сзади и удерживают палки на весу, туловище слегка наклонено вперед. Зафиксировать положение ног, рук и туловища, прочувствовать загрузку опорной ноги всей массой тела. При повторении пропорционально имитировать как правосторонний, так и левосторонний вариант, при котором в опорном положении будет правая нога;

фаза II – скольжение с отталкиванием руками, в одноопорном положении на левой ноге подтянуть правую и, приподняв над опорой, расположить рядом, руки вынести вперед и слегка согнуть в локтевых суставах, чтобы поставить палки на опору перед носками ног, кольцами к себе, несколько увеличить наклон туловища для усиления давления на палки;

фаза III – скольжение с отталкиванием ногой и руками, перейти в двухопорное положение, удерживая массу тела в основном по-прежнему на полусогнутой опорной ноге (левой), а согнутую в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах правую ногу (теперь толчковую) отставить немного назад-в сторону на всю стопу, т.к. она уже начала отталкивание; руки и палки занимают положение, характерное для завершения толчка с активным участием туловища за счет дальнейшего увеличения наклона;

фаза IV – скольжение с окончанием отталкивания ногой, занять двухопорное положение - выпада в сторону на левой (опорной) ноге, загруженной, как и во всех предыдущих фазах массой тела, а толчковую (правую) отвести назад - в сторону, выпрямить, но носок от опоры не отрывать; руки находятся сзади и удерживают палки над опорой; туловище наклонено.

С отрывом толчковой ноги от опоры и переходом в одноопорное положение на левой ноге начинается фаза I другого конькового шага – правостороннего варианта полуконькового хода.

***Имитационные упражнения в одновременно-одношажном коньковом ходе***

1. ИП – СЛ, руки впереди, кисти на уровне головы. Перенести массу тела на левую ногу, наклоняясь и выполняя одновременный толчок руками, отвести правую ногу назад-в сторону (опоры не касаться). Затем при махе руками вперед подтянуть правую ногу к опорной левой и вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.
2. Шаговая имитация хода на месте. Удобно начинать из ИП – СЛ, руки впереди. Сделать шаг-выпад вперед-вправо с выполнением одновременного толчка руками. Перенести массу тела на правую ногу и, вынося руки вперед, подтянуть левую ногу к правой. Затем повторить одновременный толчок и мах руками при шаге-выпаде вперед-влево с переносом массы тела на другую (левую) ногу. Отталкивание руками сопровождать наклоном туловища. Обратить внимание на отличительный признак хода – на каждый шаг выполняют и толчок, и мах руками.
3. Повторить упр.2 в прыжковой имитации на месте. В каждом коньковом прыжке зафиксировать одноопорное положение и обратить внимание на выполнение толчка и маха руками.
4. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Проконтролировать выполнение характерного для данного хода элемента – подседание на толчковой ноге перед отталкиванием. Следить за согласованностью движений рук и ног (не допускать перехода на скоростной вариант одновременного одношажного классического хода, в котором отталкивание ногой и руками осуществляется последовательно. В одновременном одношажном коньковом ходе эти двигательные действия почти совпадают). При имитации в движении вынужденную остановку в момент выноса палок вперед целесообразно по мере овладения более сложной среди коньковых ходов координацией заменить выполнением дополнительных шагов, что особенно эффективно при использовании лыжных палок.
5. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки, которая позволяет исключить вынужденную остановку, делает упражнение в целом более динамичным и функционально напряженным.

Имитация фазовой структуры одновременного одношажного хода (выразительнее с лыжными палками):

фаза I – свободное скольжение; сделать выпад вперед-вправо и перенести массу тела на сильно согнутую правую (опорную) ногу, левую (маховую) отставить назад-в сторону (опоры не касаться), руки находятся сзади и удерживают палки на весу, туловище наклонено - это положение характерно для начала фазы; затем почти полностью выпрямить правую ногу, подтянуть к ней левую и, разгибая туловище, вынести палки вперед (на опору не ставить) – это конец фазы. При повторении чередовать опорную и маховую ноги;

фаза II – скольжение с отталкиванием руками; занять одноопорное положение на слегка согнутой правой ноге, левую подтянуть к опорной, держать на весу рядом; при почти выпрямленном туловище поставить палки перед носками ног и кольцами к себе – так начинается фаза II; наклоняя туловище и наваливаясь на палки, выполнить толчок руками с полным выпрямлением в плечевых и локтевых суставах (от опоры не отрывать), сделать небольшое подседание на толчковой (правой) ноге с переходом в двухопорное положение - это окончание фазы;

фаза III – скольжение с отталкиванием ногой; имитируют, как правило, граничный момент окончания фазы: сделать выпад вперед-влево и перенести массу тела на другую (левую) ногу, а правую, которой заканчивается толчок, отставить назад-в сторону с полным выпрямлением в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (носок от опоры не отрывать), туловище наклонено, руки удерживают палки сзади на весу.

С отрывом толчковой ноги начинается фаза I следующего шага.

Зафиксировать двигательные действия в каждой фазе. Обратить внимание на удержание массы тела на одной и той же ноге как при одновременном махе, так и при одновременном толчке руками, а также на выполнение одного шага на полный цикл движений руками (мах и толчок). Заметить еще одну особенность хода - подседание на толчковой ноге во второй фазе.

***Имитационные упражнения в попеременном двухшажном коньковом ходе***

1. ИП – СЛ, имитация попеременной работы рук, как в аналогичном классическом ходе. Контролировать положение и согласованность работы рук при махе вперед и отталкивании.
2. ИП – СЛ, руки за спину. Сохраняя наклон туловища, перенести массу тела на правую ногу, а левую отвести назад-в сторону и выпрямить (на опору не ставить), затем сменить положение ног и вернуться в ИП. При повторении перейти на беспрерывную и поочередную смену опорной ноги.
3. ИП – СЛ, соединить упр. 1 и 2 при соблюдении согласованности в работе рук и ног. Занимая одноопорное положение, например, на левой ноге с отведением правой назад-в сторону, левую руку нужно держать сзади, а правую - впереди. Повторить эти движения, поочередно меняя толчковые и маховые руки и ноги и соблюдая их разноименность.
4. Шаговая имитация хода на месте. Выполнять поочередные шаги в правую и затем в левую сторону при попеременной работе руками. Обратить внимание на сходство с попеременным двухшажным классическим ходом в очередности и последовательности двигательных действий руками и ногами.
5. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Шаги выполнять поочередно вперед-вправо и затем вперед-влево с разной амплитудой поперечных перемещений. Следить за полным переносом массы тела на опорную ногу в каждом шаге.
6. Повторить упр.5 в прыжковой имитации на склонах разной, постепенно возрастающей крутизны. Соблюдать характерную особенность хода - в каждом цикле на два коньковых шага-прыжка в разные стороны приходится два попеременных толчка руками.

Имитация фазовой структуры движений, свойственной прохождению крутых подъемов (для более наглядного зрительного восприятия и выразительного мышечного ощущения следует использовать лыжные палки):

фаза I – скольжение на правой ноге с отталкиванием левой рукой начинается из положения шага-выпада вперед-в сторону на правой ноге с полной загрузкой ее массой тела, выпрямленная левая нога приподнята над опорой, левая рука впереди выполняет толчок, наклоненное туловище увеличивает давление на нее, правая рука находится сзади и удерживает палку на весу; заканчивается эта фаза маховым выносом правой руки вперед и подтягиванием левой ноги к правой (опорной). В течение этих двигательных действий продолжается отталкивание левой рукой (правая рука удерживает палку на весу, левая нога также не касается опоры);

фаза II – скольжение с отталкиванием правой ногой и обеими руками. Началом этой фазы является постановка на опору выдвинутой немного вперед левой ноги, т.е. переход в двухопорное положение при удержании массы тела по-прежнему в основном на согнутой правой ноге; левая рука находится сзади и приближается к завершению толчка, правая - впереди и ставит палку на опору, начиная отталкивание (наступает момент двойной опоры на палки); заканчивается фаза толчком правой ногой с выпрямлением ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах при переносе массы тела на другую (левую) ногу и окончанием отталкивания разноименной левой рукой.

Завершен первый полуцикл хода (один коньковый шаг), но отталкивание правой рукой, следует заметить, продолжается, что поддерживает продвижение лыжника. С отрывом от опоры правой ноги и разноименной левой руки начинается фаза I второго конькового шага в цикле хода.

*Упражнения на лыжероллерах для овладения коньковыми лыжными ходами*

Эти упражнения используют для овладения как общими для всех коньковых ходов, так и специфичными для каждого хода двигательными действиями. Их выполняют в основном в полной координации движений и контролируют:

* отталкивание ногой в сторону скользящим упором с отведением носка лыжи (лыжероллера) в сторону – это ключевой отличительный элемент любого конькового хода;
* при постановке на опору скольжение на всей скользящей поверхности плоско поставленной лыжи до окончания отталкивания другой лыжей, закантованной внутрь (выполнение этого требования обязательно для всех коньковых ходов);
* туловище должно «обгонять» (быть впереди) стопу опорной ноги, своевременное и полноценное перемещение центра тяжести масс вперед над центром площади опоры на переднюю часть стопы - критерий эффективности всех коньковых способов;
* наибольшее совпадение направления перемещения центра тяжести масс с направлением движения лыжи (лыжероллера) после постановки ее на опору, что особенно важно в связи с поперечными перемещениями во всех коньковых ходах; чем они меньше (при меньшем развороте лыжи в сторону), тем большего совпадения можно достичь, увеличивая за счет этого длину цикла и, следовательно, скорость хода;
* некоторое смещение массы тела к пяточной части лыжи для приложения составляющей силы под прямым углом к направлению движения лыжи – такое направление усилия является необходимым условием эффективного отталкивания ногой;
* недопустимость вертикальных колебаний центра тяжести масс. С учетом специфики конкретного конькового хода решают характерные двигательные задачи.

А) *в ходе без отталкивания руками:*

* в цикле хода содержатся два равноценных по всем параметрам коньковых шага;
* руки совершают или размашистые свободные попеременные движения вперед и назад, увеличивая скорость и не допуская скручивания туловища, или при достижении высокой скорости прижимаются к нему;
* по характеру положения рук выделяют два варианта этого хода: без махов и с махами руками;
* на протяжении всего цикла хода с целью увеличения продолжительности активного отталкивания ногами сохраняется более низкая посадка по сравнению с другими коньковыми ходами;
* для большей устойчивости и снижения повышенного на высокой скорости сопротивления встречного потока воздуха удерживается постоянный наклон туловища под углом около 40°;
* во всех разновидностях хода палки держат на весу в близком к горизонтальному положении и обязательно кольцами к себе.

*Б) в полуконьковом ходе:*

* цикл хода – это один коньковый шаг и один одновременный толчок руками;
* выделение правосторонней и левосторонней разновидностей хода по соответствующей толчковой ноге;
* неравная нагрузка на правую и левую ноги в цикле хода;
* продолжительное отталкивание одной и той же ногой и длительное удержание массы тела в основном на другой (опорной) ноге;
* сопровождение каждого толчка ногой одновременным отталкиванием руками;
* до смены толчковой ноги беспрерывное скольжение одной и той же лыжи (опорная нога) по лыжне, а второй (толчковая нога) под углом к направлению движения;
* в механизме толчка ногой необходимо вначале сгибание и только после этого разгибание толчковой ноги;
* повышение мощности отталкивания руками за счет активного и постепенно нарастающего наклона туловища в течение всего толчка;
* подседание на скользящей по лыжне опорной ноге в момент почти одновременного окончания отталкивания руками и ногой;
* плавное выпрямление опорной ноги и туловища после окончания толчковых движений;
* равноценное использование правосторонней и левосторонней разновидностей хода для гармоничной загрузки обеих ног.

*В) в одновременном двухшажном ходе:*

* выполнение в цикле хода двух коньковых шагов и одного одновременного толчка руками;
* расположение обеих лыж (лыжероллеров) в течение всех двигательных действий под углом к направлению движения;
* визуально на первом шаге вынос палок маховым движением вперед (кольцами к себе), на втором шаге - одновременный толчок ими;
* разделение хода на правосторонний и левосторонний по одноименной ноге, расположенной впереди в момент постановки палок на опору;
* совершенное владение и равноценное использование обоих вариантов хода;
* овладение равнинной разновидностью хода с более поздним началом одновременного толчка руками - только на втором коньковом шаге;
* во всех вариантах хода полное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге.

*Г) в одновременном одношажном ходе:*

* выполнение на каждый коньковый шаг одновременного маха и толчка руками;
* владение своевременной, сбалансированной и поочередной загрузкой обеих ног;
* плавное исполнение всех подготовительных движений к отталкиванию руками и ногой;
* подседание на толчковой ноге перед началом отталкивания и затем разгибание при толчке в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;
* почти полное совпадение моментов отталкивания руками и ногой (напомним, в одновременных классических ходах эти толчковые действия выполняют последовательно);
* более низкая по сравнению с другими коньковыми ходами частота движений.

*Д) в попеременном двухшажном ходе:*

* наибольшее среди коньковых ходов приближение структуры движений рук и ног к естественным двигательным действиям как при обычной ходьбе, а также к передвижению аналогичным классическим ходом;
* в цикле хода два коньковых шага и два попеременных отталкивания руками;
* применение хода оправданно главным образом на крутых подъемах, особенно в плохих условиях скольжения и при нарастающем утомлении;
* в этих внешних условиях в двигательной структуре хода, как правило, отсутствует свободное одноопорное скольжение, появляются двойная опора на палки и двухопорное скольжение;
* по отношению к другим коньковым ходам возможно достижение наибольшей частоты движений;
* при использовании на равнинных участках и пологих подъемах происходит замена скольжения на двух лыжах с двойной опорой на палки свободным одноопорным скольжением и выполнение после этого толчковых движений ногой и рукой.

***Ошибки в технике коньковых ходов***

В передвижении коньковыми лыжными ходами грубыми ошибками являются следующие двигательные действия:

1. в маховых и толчковых движениях ногами:
* чрезмерное разведение носков лыж в стороны (широкая елочка), что приводит к сокращению длины шага;
* неполное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге, что сопровождается противоупором;
* неустойчивое, слабо сбалансированное равновесие при скольжении на одной ноге;
* неравномерное распределение физической нагрузки на различные группы мышц при неравноценной загрузке правой и левой ног толчковыми движениями;
* выталкивания ногой вверх, увеличивающие вертикальные перемещения тела;
* ограниченное использование скользящей поверхности лыжи из-за преждевременной постановки ее на внутренний кант;
* отсутствие подседания на опорной ноге при выполнении отталкивания (в полуконьковом ходе);
* недостаточное сгибание толчковой ноги перед ее выпрямлением (в полуконьковом и одновременном одношажном ходах);
* сбой в ритме передвижения при смене толчковой ноги;
* незаконченный толчок ногой с сокращением скольжения на лыже опорной ноги и, следовательно, длины шага;
* резкие движения маховой ногой (закончившей толчок) при подтягивании ее к опорной, а также изменение угла удержания лыжи по сравнению с тем, какой был при отталкивании;
* ранняя постановка маховой ноги на опору и возникновение выраженного противоупора.

в маховых и толчковых движениях руками:

* отсутствие сочетания и согласованности работы рук с двигательной деятельностью ногами;
* незавершенный толчок руками, в том числе в связи с использованием палок, которые не соответствуют оптимальной длине;
* слишком широкая постановка палок впереди (в одновременных ходах);
* чрезмерное сгибание или, наоборот, выпрямление рук в локтевых суставах перед постановкой палок на опору;
* излишнее поднимание вверх перед началом отталкивания и после его окончания;
* резкие движения при махе вперед.

в движениях туловища:

* недостаточное изменение угла наклона и низкая активность участия в отталкивании руками;
* излишние поперечные перемещения (они пропорциональны углу разведения лыж);
* резкое выпрямление после окончания толчка руками;
* смещение туловища и, следовательно, ЦТМ на протяжении всего конькового шага назад от центра опоры – середина стопы опорной ноги.

**Плавательная подготовка**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

1. общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
2. подготовительные упражнения для освоения с водой;
3. учебные прыжки в воду;
4. игры и развлечения на воде;
5. упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

*Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше*

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

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопро­тивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

В подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды.

*Подготовительные упражнения для освоения с водой*

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки ра­ционального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых уп­ражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

1. ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна;
2. ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом;
3. ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения;
4. ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены;
5. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх;
6. бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками;
7. стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки: ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами;
8. опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды;
9. опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками;
10. опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
4. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
5. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
6. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
7. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
8. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
9. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руками ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, погрузившись в воду с головой.
5. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
6. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
7. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
8. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
9. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
13. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
14. То же на левом боку.

***Учебные прыжки в воду***

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

***Подвижные игры и развлечения в воде***

«Переправа», «Рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Хоровод», «Морской бой», «Утки-нырки», «Винт», «Пятнашки с поплавком», «Ваньки-встаньки», «Качели», «Ромашка», «Клоунада», «Полет», «Волейбол в воде», «Борьба за мяч» и др.

***Основы методики обучения технике спортивных способов плавания***

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

Техника изучается раздельно в следующем порядке; 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществ­ляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

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

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

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

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

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

* поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
* проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
* чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях;
* взаданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации;
* плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

* разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
* умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
* формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

***Упражнения для изучения техники кроля на груди***

*(для изучения движений ногами и дыхания)*

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитации движений ногами кролем.
3. И.п. – с идя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. м лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

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

**Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

1. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
4. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

*Основные методические указания:* В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох-в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале па задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

**Упражнения для изучения общего согласования движений**

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

*Совершенствование техники плавания кроль на груди*

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой и т.д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырех- и двухударной.
25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

*Упражнения для изучения техники стартов*

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

Стартовый прыжок с тумбочки

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

***Упражнения для изучения техники поворотов***

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

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опуститьголову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
7. Выполнение поворотов в обе стороны.
8. Два вращения с постановкой ног на стену.

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

**Стрелковая подготовка**

Стрелок-спортсмен должен обладать:

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

***Специальные подготовительные упражнения***

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

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

*Воспроизведение положения частей тела*

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

*Воспроизведение положения частей тела*

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

 *Воспроизведение положения стоп и позы без оружия*

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

*Воспроизведение положения стоп и позы без оружия*

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

 *Воспроизведение изготовки с оружием*

Принять изготовку, навести винтовку в мишень № 4 (в центр). (Расстояние от дульного среза до мишени – 50 см.) Закрыть глаза на 20-30 с, удерживая оружие в направлении центра мишени. Открыть глаза. Проверить направление оружия и положение стоп ног.

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

*Удерживание направления оружия при стрельбе вслепую*

Принять изготовку. Навести, например, пневматическую винтовку в центр той же мишени. Закрыть глаза. Произвести б выстрелов. Повторить серию. Замеряет, на каком расстоянии от центра мишени и в каком направлении расположились последовательные пробоины. После стрельбы показывает их стрелку. После проверки внести поправку перемещением стоп ног (по горизонтали) и туловища (по вертикали).

*Воспроизведение усилия*

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

*Воспроизведение усилия удержания оружия*

Принять изготовку к стрельбе лежа с винтовкой, правой рукой потянуть рукоятку специального динамометра с усилием, например, 5 кг, 3 кг, 1 кг, потом в обратной последовательности. То же. Каждый раз запомнить ощущение усилия и его воспроизводить.

*Воспроизведение действий по времени*

Выполнить движение по определенной амплитуде, например имитировать нажим на спусковой крючок. Определяет время движения по секундомеру, предлагает повторить первоначальное движение за тот же отрезок времени. Каждое действие повторяется до тех пор, пока ошибки не стабилизируются в определенных пределах, например ±1с.

*Воспроизведение действий по времени*

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

*3адания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке*

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

*3адания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке*

То же с наводкой на мишень № 7. Фиксирует время удерживания и наличие дрожания тела и оружия. Стрелок и тренер изучают колебания оружия (мушки) при различной массе винтовки и времени ее удерживания.

*Сохранение наводки оружия*

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

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

*Управление движениями оружия*

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

*Условное разделение приемов прицеливания, удержания оружия и спуска курка*

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

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

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

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

Производить стрельбу из винтовки, заряжаемой тренером вперемешку патронами с пороховым зарядом и учебными патронами. Следит за тем, как стрелок реагирует на осечку. В случае наличия мышечной реакции перед повторением очередного выстрела сосредоточить внимание стрелка на плавном спуске курка. В случае продолжающейся явной реакции при «осечке» (резкое движение тела и оружия) перевести стрелка на отработку устойчивости и спуска курка без выстрела.

*Согласование тех же приемов при стрельбе по мишени*

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

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

*Задания для развития и совершенствования управления спуском курка*

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

*Задания для развития и совершенствования управления спуском курка*

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

*Задания на расслабление мышц и на управление вниманием*

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

*Расслабление мышц век и глазных яблок*

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

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

**Бег на короткие дистанции**

Различные сочетания имитационных упражнений, выполняемых в разной последовательности, способствует развитию такого вида быстроты, как быстрота переключения с одних действий на другие.

При выполнении имитационных упражнений в сочетании с упражнениями, направленными на развитие быстроты перемещений, следует учитывать специфику конкретного вида спорта. Имитируемые технические приемы должны учитывать закономерности перемещений на поле (площадке, ринге и т.д.). Например, в волейболе после перемещения к сетке должен следовать нападающий удар и т.д.

Для развития всех форм быстроты необходимо руководствоваться следующими положениями:

еЕсли основная задача занятия развитие быстроты, то ее следует решить непосредственно после разминки;

* одновременно с развитием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники избранного вида спорта;
* развивать способность к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

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

На протяжении ряда лет тренировки, особенно юных спортсменов, уровень быстроты движений должен повышаться. Однако наблюдаются многочисленные случаи стабилизации этого качества на достигнутом уровне, что, надо думать, происходит из-за не предъявления в процессе тренировки новых, более высоких, требований к организму спортсмена, к его физическим и волевым качествам. Кроме того, вследствие множества повторений одного и того же действия с максимальной быстротой создается автоматизация движений, основанная на образовании и закреплении определенной системы нервных процессов. Это стабилизирует быстроту отталкивания, рывка, частоту движений спортсмена, препятствуя росту скорости даже тогда, когда уровень развития физических и волевых качеств повышается. Так создается «скоростной барьер», приостанавливающий прогресс в спортивных результатах. Чтобы избежать этого, следует начинать специализацию подростков и юношей в видах спорта, в которых преимущественно, проявляется быстрота (в частности, в беге на короткие дистанции), после того, как достигнут достаточно высокий уровень общей физической подготовленности путем занятий такими видами спорта, в которых движения выполняются в варьируемых условиях (например, занятий баскетболом, регби).

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

Известно, что потенциальные возможности нервно-мышечной системы в быстроте движений значительно выше, чем принято считать. Свидетельство этому – выполнение в облегченных условиях движений с большой быстротой в условиях, способствующих увеличению темпа и импульсивности (например, бег по наклонной дорожке, плавание за лидером, метание облегченных снарядов, уменьшение размеров площадки в спортивных играх и др.). Но когда речь идет о максимальной быстроте движений в обычных условиях, то спортсмену чрезвычайно трудно перейти на новый, более высокий, ее уровень. Для этого нужны новые, более сильные, раздражители, которые вызвали бы и более энергичное проявление соответствующих физических и психических возможностей. Чтобы «развить» скоростной барьер, полезно также сделать большой перерыв в тренировке в избранном виде спорта, используя это время для занятий другими физическими упражнениями.

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

***Методика обучения технике бега на короткие дистанции***

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

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие «раннее начало» сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

Средства развития скоростных способностей:

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

*Методические указания.* Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

***Техника бега на повороте***

Средства:

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 4-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.
2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.
3. Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью. 4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.
4. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

*Методические указания.* Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3-8 раз).

***Техника высокого старта и стартового ускорения***

Средства:

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

*Методические указания*. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

***Низкий старт и стартовый разбег***

Средства:

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

*Методические указания.* Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала — фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов в обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

***Переход от стартового разбега к бегу по дистанции****.*

Средства:

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).
2. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).
3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).
4. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.
5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

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

***Финишный бросок на ленточку***

Средства:

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).
2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).
3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

*Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера*

1. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте) 3-5 раз по 3-4 с. Быстро, еще быстрее, «очень быстро», «как можно быстрее». Следить, чтобы бегуны не приседали, не опускали голову, не делали судорожных движений.
2. Быстрые движения руками на месте, как в беге 3-5 раз по 3-4 с.
3. Бег на месте без упора с максимальной частотой 2-3 раза по 4-5 с. Движение не должно переходить в судорожное топтание. Внимание на ритм.
4. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам 2 по 10 м, 3-4 серии. Отдых между пробежками 2 мин, между сериями – 3-4 мин. Следить за осанкой, работой рук, постановкой ноги на грунт.
5. Бег с максимальной частотой через набивные мячи 12-15 мячей по 6-8 раз. Паузы отдыха 1,5-2 мин. Не отклоняться назад.
6. Продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой 3 раза по 10-15 м. Паузы отдыха – 1,5-2 мин. После окончания упражнения переходить в свободный бег 10-15 м.
7. 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.
8. Бег по лестнице с максимальной частотой 4-6 раз по 20-30 ступенек, отдых 2-3 мин. Не делать судорожных движений.
9. Повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега (2-3 раза по 8-10 м), 2-3 серии, между сериями отдых 3 мин. Не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак.
10. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу
11. Быстрый бег 5-6 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения.
12. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Пауза отдыха между пробежками 3 мин. Не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки

***Совершенствование техники бега в целом***

Средства:

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

*Методические указания.* Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. 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 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

С целью совершенствования физической и технической подготовленности спринтера необходимо шире разнообразить тренировочные средства, условия их выполнения и места проведения занятий. Следует помнить, что сужение средств и методов тренировки, чрезмерное увлечение на данном этапе бегом на максимальной скорости приводят к образованию двигательного стереотипа, стабилизации скорости бега, неизбежному застою и снижению спортивных достижений. Особую ценность представляют упражнения с оптимальными отягощениями, позволяющие при меньшей скорости формировать динамическую структуру, сходную со структурой бега с максимальной скоростью. Определено, что вес отягощений на поясе должен быть равен 2-4 кг, а для девушек – 2-3 кг. Использование при беге отягощений большего веса скажется уже в большей мере на развитии силовых возможностей.

Для силовой подготовки спринтеров может быть рекомендован и бег вверх по наклонной дорожке (4-8°), песку, снегу и другие упражнения.

Бег в облегченных условиях (вниз по наклонной дорожке, с использованием искусственной тяги и др.) особенно эффективен, так как помогает спортсмену превысить свою скорость и в многократных повторениях «запомнить» ее на новом уровне. Повторение «сверхбыстрого» упражнения вызывает новые ощущения большей частоты движений и скорости, которые бегун может затем перенести на выполнение бега в обычных условиях. При этом скорость в облегченных условиях должна быть такой, чтобы спринтер мог в ближайшее время показать такую же в обычных условиях.

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

Упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях, наибольший эффект приносят тогда, когда они чередуются с выполнением этих же упражнений в обычных условиях. Так, бег в облегченных условиях должен чередоваться с бегом в обычных и затрудненных условиях в соотношениях 1:1:2, 1:2:1, 2:1:1 (по В. В. Кузнецову). Выполнение упражнений в затрудненных условиях должно чередоваться с выполнением этих же упражнений в обычных условиях в соотношениях 2:1 и 1:1.

В подготовке бегунов на короткие дистанции необходимо также применять упражнения, вызывающие более длительное силовое воздействие на опорно-двигательный аппарат. К таким упражнениям относятся приседания, полуприседания и подскоки со штангой на плечах и т. п. Весьма эффективны упражнения типа «спрыгивание-выпрыгивание» (40-70 см), выполняемые с установкой на быстрое отталкивание и высокий отскок, а также прыжковые упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью в обычных условиях и с отягощениями, которые как по мощности усилий, так и по производимой работе превышают показатели, получаемые при беге с максимальной скоростью.

**Бег на средние и длинные дистанции**

Дистанции от 500 до 2000 метров считаются средними, а от 3000 до 10000 - длинными. Бег на эти дистанции характеризуется ритмичностью смены фаз, равномерностью, экономичностью и естественностью. Конечно каждому бегуну присущи свои особенности в технике бега, но, все же, должно присутствовать следующее: упругая постановка ноги, энергичное отталкивание, свободное (расслабленное) движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы.

Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. В беге туловище немного наклоне вперед, что позволяет эффективнее использовать отталкивание для быстрого продвижения. Голова держится прямо, взгляд направлен вперед. Руки двигаются свободно, предплечья расслаблены. Кисти при движении вперед поднимаются примерно на уровень от грудины до ключицы, при движении назад доходят до задней линии туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега.

Нога ставится упруго на внешний свод стопы с последующим плавным (безударным) опусканием на всю стопу. Постановка ног осуществляется по прямой воображаемой линии, носки не разворачиваются в стороны. При этом происходит амортизация за счет небольшого сгибания в суставах. Амортизация приходится на момент нахождения опорной ноги на одной линии с туловищем. Чем меньше опускается туловище при амортизации, тем более эффективно будет отталкивание. Отталкивание производится за счет выпрямления ноги во всех суставах.

Быстрый вынос маховой ноги облегчает отталкивание и способствует продвижению вперед. При этом пятка маховой ноги не поднимается выше середины бедра опорной. А в момент окончания отталкивания голень маховой ноги параллелен бедру опорной ноги.

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

*Методика обучения* делится на несколько этапов, которым присущи свои задачи. Невозможно обучиться правильной технике за одно занятие.

1. У занимающих необходимо создать полное представление о технике бега на средние и длинные дистанции. В основном, на этом этапе применяются словесные и наглядные методы. В меньшей степени практические. Проводится краткий рассказ о беге на средние и длинные дистанции (конечно рассказ лучше подготовить заранее и потренироваться в произношении). Затем выполняется демонстрация техники, как непосредственная, так и опосредованная (видео, плакаты и т.д.). Показывают технику сначала сбоку, затем спереди и сзади, изменяя скорость передвижения. После предлагается опробовать пробегание на дистанции в 100-150 м. Необходимо именно на этой стадии выявить и исправить все возникающие ошибки, т.к. в дальнейшем они перейдут в двигательный навык и справить их будет очень тяжело.
2. Необходимо обучить основным элементам техники бега. Используются практические методы в сочетании с наглядными и словесными. Имитация положений рук, ног, головы. Имитация движений конечностей – рук, затем ног. Медленный бег на передней части стопы, бег с высоким подниманием бедра и др.
3. Обучение бега по прямой с постоянной скоростью. Постепенное наращивание скорости на отрезках 30-60 м. Постепенное ускорение и удержание скорости на отрезках до 100 м. Бег до 200 м с равномерной скоростью. Бег с переменной скоростью на 200 м (участки изменения скорости определяются преподавателем).
4. Обучение технике бега по повороту. Бег по кругу с постепенным уменьшением радиуса до 20-25 м. Бег змейкой. Выбегание с середины виража на прямую, и вбегание с прямой в вираж. Пробегание по виражу. Бег по кругу осуществляется против часовой стрелки. Необходимо следить за увеличением длины шагов при выбегании с виража и за увеличением частоты шагов и движений рук при вбегании в вираж.
5. Совершенствование техники. Переменный бег до 2000 м. Равномерный бег до 1200 м. Бег до 1200 м с ускорением на последних 100 м. Бег в затрудненных условиях - дождь, ветер, пересеченная местность, ограниченность времени и т.д. Необходимо следить за стабильностью в технике и удержанию скорости пробегания.

**Метание**

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

В тренировке применяются следующие подготовительные упражнения:

* упражнения со штангой;
* упражнения на гимнастических снарядах;
* броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, вперед-вверх; снизу вверх на заданную, и максимальную высоту;
* ловля набивного мяча (1-2 кг) двумя руками после броска партнера и различных движений после броска вверх;
* метание мяча 150 г на дальность: с места, с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние;
* метание теннисного мяча на дальность отскока от стены: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 8-10 м;
* метание гранаты с небольшого разбега;
* метание гранаты в полную силу со стандартного разбега.

**Педагогический и медико-биологический контроль**

**Педагогический контроль**

Сущность педагогического контроля и учета заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса. Благодаря контролю и учету накапливаются данные о физическом состоянии, технико-тактической подготовленности и количественных достижениях спортсменов. Кроме этого, систематически проверяется эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняется характер затруднений и неудач в учебно-тренировочном процессе, волевая устойчивость и работоспособность спортсменов. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно-воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени.

В педагогическом контроле очень важным является анализ устанавливаемых фактов, выяснение связей между ними, осмысливание их, и на этой основе – определение заключений и выводов, принятие соответствующих решений. Тем самым достигается повышение сознательности, ответственности и творческой активности в работе тренера, уход от шаблонности, формализма и стихийности.

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

Ведущим фактором в осуществлении педагогического контроля является обеспечение полноценной информации о предпосылках, развертыва­нии и результатах педагогического процесса. Основными требованиями к контролю и учету являются: своевременность и объективность, точность и достоверность, полнота и информативность, простота и наглядность.

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

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

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

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

*Текущий контроль и учет*осуществляются в течение нескольких месяцев, недель (микроцикла, мезоцикла). Он помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов.

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

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

Ортостатическая проба – спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд/мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечнососудистой системы. Клиностатическая пробанаоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6ударов свидетельствует о повышенном тонусе вегетативной нервной системы.

*Оперативный контроль*проводится в рамках одного занятия. Они предназначены для получения информации об изменении состояния занимающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Эти сведения нужны педагогу для рационального управления деятельностью занимающихся на уроке. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения ЧСС, дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия. Большинство информации, получаемой в процессе текущего и оперативного контроля, фиксируется в личном дневнике педагога.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных спортсменов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты к крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке полиатлонистов, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в табл. 13*.* Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Таблица 14

***Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов***

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

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

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

**Медико-биологический контроль**

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

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

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

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

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

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером, педагогом в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках *этапного комплексного обследования* для определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC170.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач: 1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления; 2) проводит хронометраж занятий; 3) изучает физиологическую кривую тренировки; 4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Наряду с указанным выше при проведении текущего обследования полиатлонистов дополнительно используются методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания (МОД); максимальную вентиляцию легких (МВЛ); максимальное потребление кислорода (МПК).

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

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

**Теоретическая подготовка**

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

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

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

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

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

**Содержание теоретических занятий (для всех групп)**

*Тема 1. История бывшего Всесоюзного комплекса ГТО и создания зимнего и летнего полиатлона. Развитие полиатлона в России и за рубежом*

Общие положения, структура комплекса ГТО, виды испытаний, нормативы, требования. Первые соревнования, система соревнований по ГТО, задачи бывшего ГТО. Структура зимнего и летнего многоборья по полиатлону, положение о проведении соревнований по полиатлону задачи, цели. О системе всероссийских и международных соревнований. Развитие полиатлона на местах и в других регионах. Достижения сильнейших российских и зарубежных полиатлонистов.

*Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

Общие понятия о костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека.

Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Работа мышц при различных движениях частей тела. Значение сердечнососудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

*Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся*

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств – силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

*Тема 4. Правила поведения на спортивных площадках*

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

*Тема 5. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.*

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

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

*Тема 6. Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.*

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

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

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по полиатлону. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.

Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

*Тема 8. Планирование спортивной тренировки*

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

*Тема 9. Периодизация спортивной тренировки*

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

*Тема 10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов*

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основное физиологические положения тренировки полиатлонистов и показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по полиатлону. Краткие сведения а восстановлении физиологических функциях организма после различного объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

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

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

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

*Тема 12. Основы методики обучения и спортивной тренировки*

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

 *Основы методики обучения плаванию кроль на груди.*  Положение тела и головы пловца, движение ногами и руками, дыхание, согласование движений руками и ногами с дыханием, стартовый прыжок и повороты. Тактика проплывания дистанции.

*Основа методики обучения бега на лыжах.* Положение туловища и ног, работа рук, правильное положение палок при отталкивании, передвижение скользящим шагом переменным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом. Преодоление подъемов, спусков - соложения ног, рук, туловища при коньковом ходе. Отталкивание ногами, работа рук, согласование движений работ рук, ног.

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

*Основы методики обучения бегу.* Анализ цикла бегового шага, положения туловища, движения руками, норами, в отдельные фазы, дыхание при беге. Старт и спортивный разбег, бег на дистанции и финиширование. Тактика пробегания дистанции.

*Основы обучения силовой гимнастики.* Подтягивание, отжимание.

*Основы обучения метанию*. Разбег, финальное усилие, сохранение равновесия.

*Тема 13. Морально-волевая и психологическая подготовка*

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы.

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

Необходимость сознательного отношения полиатлониста к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т. п.

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

Виды многоборья (зимний, летний): троеборья, четырехборья, пятиборья. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, и: права и обязанности. Правила соревнований по отдельным видам полиатлона. Таблица по многоборьям полиатлона. Подготовка мест соревнований и оборудования.

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

*Тема 15. Спортивный инвентарь и оборудование*

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

**Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности воспитателей.

Так как спорт включен в условную социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видам спорта становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными полиатлонистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе единые и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения занимающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по полиатлону, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения юных спортсменов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход полиатлонистов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия полиатлонист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к тренировочным занятиям и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших полиатлонистов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать во время проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

**Психологическая подготовка**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

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

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

Основные методы и приемы психологической подготовки:

* В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание полиатлониста.
* Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.
* Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
* Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования

**Восстановительные средства и мероприятия**

Многолетняя подготовка полиатлонистов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

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

*Педагогические средства.*Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
* «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
* рациональная организация режима дня.

*Пассивный отдых.*Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

*Активный отдых.*После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

*Психологические средства.* Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

* аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение;
* приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
* интересный и разнообразный досуг;
* условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

*Медико-биологические средства.* В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-полиатлониста можно считать, если оно:

* сбалансировано по энергетической ценности;
* сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
* соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
* соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
* суховоздушная (сауна) и парная бани;
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
* электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия;
* гипероксия.

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

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

 **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения в спортивной школе тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятия и проведению соревнований. Так учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

* построить группу и подать основные команды;
* составить конспект и провести разминку;
* выявить и исправить ошибки при выполнение приемов занимающимися;
* провести тренировочное занятия в младших группах под наблюдение тренера;
* провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ей в процессе соревнования.

Для получения звании судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

* составить положение о проведении первенства школы по отдельным видам полиатлона;
* вести протокол соревнований;
* участвовать в судействе совместно с тренером;
* участвовать в судействе официальных соревнования в роли судьи и в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участниками семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по СШ, СШОР.

**Предотвращение Допинга в спорте**

*Допинги* - это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принуди­тельного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. В за­висимости от вида спорта они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологиче­скими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния. Поэтому допинги неправильно называть стимуляторами. Они назначаются однократно или курсом, в зависимости от поставленных задач и механизма действия лекарственных веществ.

Судя по публикациям, заключениям МК МОК, допинги применялись и применяются во всех странах. Причи­ной тому - непомерное стремление к достижению призовых мест в соревнованиях и меркантильные интересы спортсменов и тренеров, спортивных организаций, целых стран.

Прием допингов вызывает многочисленные осложнения у спортсменов, вплоть до летальных исходов. По этой причине, а также и потому, что все спортсмены должны находиться в одинаковых условиях, МК МОК запретил при­менять ряд фармакологических препаратов на тренировках и соревнованиях. Некоторые считают, что это нарушение прав человека, и каждый спортсмен волен готовиться как захочет, с допингами или без них. В этом случае результат соревнований будет зависеть от того, какая страна придумает более мощный допинг или рациональную схему приме­нения известных препаратов, и на стадионах будут соревноваться фармакологи, а не спортсмены. По поводу опреде­ления понятия допинга до сих пор нет единого мнения, а это чрезвычайно важно уточнить, так как применение допин­га может быть причиной санкций, апелляций и судебных разбирательств.

Поэтому, можно дать следующее определение, отражающее суть данного явления: «Допингом называют биоло­гически активное вещество, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения».

Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения спортсменами запрещенных (допинговых) средств.

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном - пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз - дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий - пожизненно. При этом наказанию подвер­гается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом. Применение в качестве допинга каких-либо средств, офи­циально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. В настоя­щее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием анабо­лических стероидов без медицинских показаний, или склонение к их приему.

Планирование и проведение антидопинговой работы проводится в несколько этапов. Общеобразовательная ра­бота с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование элитных спортсменов о данных монито­ринга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским со­ставом.

Значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие спортсмены, элитные спортсмены, тренеры, атлеты, представляющие различные спортивные специализации), а также распространяется со­ответствующая информационно-справочная литература.

Наряду с традиционными вопросами (правила проведения допинг- контроля, списки запрещенных и разрешен­ных препаратов и т.д.) поднимаются темы, актуальные в последнее время.

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

• Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортив­ной победы будет неприемлем.

• Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и не­возможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить трениро­вочный процесс.

• Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, кото­рые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, во­левых качеств).

• Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жиз­ненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

• Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

• Пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспита­ния личностных качеств.

• Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его дости­жения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблиа15

**Примерный план антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Формы и сроки проведе­ния | Ответственный |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилакти­ку и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсме­нов | ноябрь | Руководитель |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилакти­ке и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте | декабрь | Ответственный за анти­допинговую профилактику |
| 3 | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена | январь | Ответственный за анти­допинговую профилактику |
| 4 | Ознакомление с порядком проведения допинг- контроля и антидопинговыми правилами | лекции, беседы, индиви­дуальные консультации проводятся в соответ­ствии с графиком | Ответственный за анти­допинговую профилактику |
| 5 | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| 6 | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | перед соревнованиями | Тренер в группе |
| 7 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование | Ответственный за анти­допинговую профилактику |
| 8 | Формирование критического отношения к допин­**гу** | Тренинговые программы |
| 9 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту | Руководитель |

**Система контроля и зачетные требования**

Таблица 16

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | Мальчики | Девочки |
| 1-й год | 2-й год | 1-й год | 2-й год |
| ***Общая и специальная физическая подготовка*** |
| Бег 60 м, с | 11,0 | 10,6 | 12,2 | 11,8 |
| Бег 1000 м | 5.20 | 4.45 | 6.30 | 6.00 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине | 20 | 25 | 15 | 20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10 | 14 | 8 | 10 |
| Прыжок с места, см | 145 | 160 | 140 | 150 |
| Челночный бег 3×10 м, с | 9,3 | 9,0 | 9,7 | 9,3 |
| ***Спортивно-техническая подготовка*** |
| Оценка техники плавания:25 м кроль на груди | + | + | + | + |
| Плавание 50 м в/ст., с | + | + | + | + |
| Оценка техники передвижения на лыжах | + | + | + | + |
| Лыжная гонка 1 км | 8,00 | 6,40 | 8,40 | 7,10 |

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для поступления - 7 баллов,

- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);

- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по разделу 1.2. скорост­ные качества, 2.1. координация.

Таблица 17

**Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисле­ния в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

***Контрольно-переводные нормативы по годам обучения***

***для учебно-тренировочных групп (мальчики)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год |
| *ОФП и СФП.* *Силовые виды:* |  |  |  |  |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 8 | 12 | 16 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 25 | 30 | 40 | 50 |
| *Скоростно-силовая подготовка:* |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места | 175 | 190 | 205 | 220 |
| Тройной прыжок с места | 550 | 600 | 640 | 670 |
| Метание мяча весом 150 г | 35 | 44 | 47 | 51 |
| Метание гранаты, м | – | 20 | 30 | 35 |
| *Беговая подготовка:* |  |  |  |  |
| Бег 60 м | 10,4 | 9,5 | 9,3 | 8,8 |
| Бег 100 м  | 14,8 | 14,2 | 13,8 | 13,2 |
| Бег 1000 м  | 4.20 | 3.45 | 3,30 | 3,15 |
| Бег 2000 м | 10.00 | 8.50 | 8,10 | 7,40 |
| Бег 3000 м | – | – | 13.00 | 12,00 |
| *Лыжная подготовка:* |  |  |  |  |
| Лыжная гонка 3 км, мин | 23.00 | 20.00 | 16.00 | 13.00 |
| Лыжная гонка 5 км, мин | – | – | 23.00 | 20.00 |
| Лыжная гонка 10 км, мин | – | – | – | 40.00 |
| *Стрелковая подготовка:* |  |  |  |  |
| Стрельба из пневматической винтовки: |  |  |  |  |
| 10 м. ВП IIа | 70 | 80 | 90 | - |
| 10 м. ВП II | - | 65 | 70 | 75 |
| *Плавательная подготовка:* |  |  |  |  |
| Плавание 50 м, с | 1.20 | 1.00 | 50 | 45 |
| Плавание 100 м, с | + | + | 1.45 | 1.40 |
| *Спортивный разряд по полиатлону* | 1-юн  | III | II | II - I |

***Контрольно-переводные нормативы по годам обучения***

***для учебно-тренировочных групп (девочки)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год |
| *ОФП и СФП. Силовые виды:* |  |  |  |  |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (раз в минуту) | 30 | 35 | 40 | 45 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 15 | 20 | 30 | 35 |
| *Скоростно-силовая подготовка:* |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места, см | 165 | 175 | 180 | 190 |
| Тройной прыжок с места, см | 500 | 550 | 570 | 620 |
| Метание мяча весом 150 г, м | 20 | 25 | 28 | 30 |
| Метание гранаты | – | 15 | 20 | 25 |
| *Беговая подготовка:* |  |  |  |  |
| Бег 60 м | 11,0 | 10,1 | 9,7 | 9,3 |
| Бег 100 м  | 16,4 | 15,6 | 15,2 | 15,0 |
| Бег 1000 м  | 5.15 | 4.40 | 4.25 | 4.15 |
| Бег 2000 м | + | + | 10.30 | 10.00 |
| *Лыжная подготовка:* |  |  |  |  |
| Лыжная гонка 3 км | 20.00 | 18.00 | 16.00 | 14,00 |
| Лыжная гонка 5 км | – | – | 25.00 | 24.00 |
| *Стрелковая подготовка:* |  |  |  |  |
| Стрельба из пневматической винтовки: |  |  |  |  |
| 10 м. ВП IIа | 70 | 80 | 90 | - |
| 10 м. ВП II | - | 65 | 70 | 75 |
| *Плавательная подготовка:* |  |  |  |  |
| Плавание 50 м, с | 1,20 | 1,10 | 1.00 | 50 |
| Плавание 100 м, с | + | + | 2.20 | 2.00 |
| *Спортивный разряд по полиатлону* | 1-юн  | III | II | II - I |

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для поступления - 8 баллов,

- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);

- для зачета по обязательной технической подготовки достаточно выполнения одного из видов многоборья (по наивысшему достижению) в зависимости от спортивного сезона и календаря соревнований.

- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 3.4. обязатель­ной технической программы.

Таблица № 18

 **Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства отделения полиатлона**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 8,2 с) | Бег 60 м (не более 9,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10м (не более 8,6 с) | Челночный бег 3x10м (не более 9 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| Для спортивных дисциплин: 6-борье, 5-борье, 4-борье с бегом |
| (не менее 16 раз) | (не менее 40 раз) |
| Для спортивных дисциплин: 3-борье, 2-борье, с бегом, 4-борье, 3-борье с лыжной гонкой |
| (не менее 25 раз) | (не менее 65 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 10 мин 40 с) | Бег 2000 м (не более 9 мин 20 с) |
|  | Для спортивных дисциплин: 6-борье, 5-борье, 4-борье с бегом |
|  | Плавание 100 м (не более 1 мин 18 с) | Плавание 100 м (не более 1 мин 25 с) |
|  | Для спортивных дисциплин: 3-борье, 2-борье, с бегом, 4-борье, 3-борье с лыжной гонкой |
|  | Лыжная гонка 10 км (не более 35 мин) | Лыжная гонка 5 км (не более 19 мин) |
| Гибкость | Наклон вперёд (не менее 6 см.) | Наклон вперёд (не менее 7 см.) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | I - КМС |

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для поступления - 10 баллов,

- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);

- для зачета по обязательной технической подготовки достаточно выполнения одного из видов многоборья (по наивысшему достижению) в зависимости от спортивного сезона и календаря соревнований;

- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 3.3. обязательной технической программы.

Таблица № 19

**Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства отделения полиатлона**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мужчины | Женщины |
| Скоростные качества  | Бег 100 м (не более 12,2 с) | Бег 100 м (не более 13,7 с) |
| Координация  | Челночный бег 3x10м (не более 8,2 с) | Челночный бег 3x10м (не более 8,6 с) |
| Сила  | Подтягивание из виса на перекладине | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| Для спортивных дисциплин: 6-борье, 5-борье, 4-борье с бегом |
| (не менее 20 раз) | (не менее 50 раз) |
| Для спортивных дисциплин: 3-борье, 2-борье, с бегом, 4-борье, 3-борье с лыжной гонкой |
| (не менее 30 раз) | (не менее 85 раз) |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| Выносливость  | Бег 3000 м (не более 10 мин 20 с) | Бег 2000 м (не более 7 мин 50 с) |
|  | Для спортивных дисциплин: 6-борье, 5-борье, 4-борье с бегом |
|  | Плавание 100 м (не более 1 мин 11 с) | Плавание 100 м (не более 1 мин 20 с) |
|  | Для спортивных дисциплин: 3-борье, 2-борье, с бегом, 4-борье, 3-борье с лыжной гонкой |
|  | Лыжная гонка 10 км (не более 32 мин) | Лыжная гонка 5 км (не более 18 мин) |
| Гибкость  | Наклон вперёд (не менее 6 см.) | Наклон вперёд (не менее 7 см.) |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание  | МС  |

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для поступления - 9 баллов,

- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);

- для зачета по обязательной технической подготовки достаточно выполнения одного из видов многоборья (по наивысшему достижению) в зависимости от спортивного сезона и календаря соревнований;

- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 3.2. обязатель­ной технической программы.

**Сноска\***

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачис­ления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта полиатлон, разработана балльная си­стема оценки показателей.

Бальная система оценки показателей следующая:

0 баллов - не выполнение;

1. балл - выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стан­дартами спортивной подготовки.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

* до 2 (сантиметров, секунд, количество раз, очков) - добавляется 1 балл (итого 2 балла);
* до 4 (сантиметров, секунд, количество раз, очков) - добавляется 2 балла (итого 3 балла);
* до 6 (сантиметров, секунд, количество раз, очков) - добавляется 3 балла (итого 4 балла) и т.д.
* до 8 (сантиметров, секунд, количество раз, очков) - добавляется 4 балла (итого 5 баллов) и т.д.

**Организация промежуточного, текущего и итогового контроля, контрольные и контрольно-­переводные нормативы этапов спортивной подготовки.**

В Учреждении проводится промежуточный, текущий и итоговый контроль освоения занимающимися (спортс­менами) программ спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам), основными формами которо­го являются:

соревнования;

сдача занимающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физиче­ской подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

медицинское обследование.

*Показателями освоения программ спортивной подготовки* по видам спорта (спортивным дисциплинам) зани­мающимися являются:

выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), спе­циальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта;

выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменами этапа совершенствования спор­тивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Порядок осуществления Учреждением внутреннего контроля закреплён в «Положении об организа­ции промежуточной и итоговой аттестации занимающихся» (далее Положение).

***Цели и задачи:***

определение потенциальных возможностей и способностей занимающихся (спортсменов) к занятиям избран­ным видом спорта;

отбор занимающихся (спортсменов), имеющих способности к избранному виду спорта;

контроль динамики физического развития занимающихся (спортсменов) в начале и по окончании года спор­тивной подготовки;

контроль динамики развития специальной физической подготовленности занимающихся (спортсменов) в нача­ле и по окончании года спортивной подготовки;

контроль динамики развития обязательной технической подготовленности занимающихся (спортсменов) в начале и по окончании года спортивной подготовки;

контроль динамики результативности соревновательной деятельности занимающихся (спортсменов) в начале и по окончании года спортивной подготовки;

подведение итогов общей физической, специальной физической и технической подготовленности занимающих­ся (спортсменов) на этанах спортивной подготовки;

анализ выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**Оценка качества спортивной подготовки.**

*На этапе начальной подготовки:*

* журнал учета спортивной подготовки по установленной форме **-** стабильность состава занимающихся, регу­лярность посещений ими тренировок (не менее 70% из числа спортсменов в группе);
* протоколы промежуточной аттестации спортсменов по ОФП - динамика прироста индивидуальных показате­лей по ОФП (не менее чем у 80% спортсменов в группе);
* учет соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по установленной форме, протоколы промежуточной аттестации спортсменов по СФП;
* уровень освоения техники и подготовка массовых разрядов в соответствии с годом этапа подготовки (не менее чем у 60% занимающихся в группе);
* отсутствие медицинских противопоказаний.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

* журнал учета спортивной подготовки по установленной форме - стабильность состава занимающихся, регу­лярность посещений ими тренировок (не менее 70% из числа спортсменов в группе);
* протоколы промежуточной аттестации спортсменов по специальной физической подготовке - динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности (не менее чем у 80% занимающихся в группе);
* учет соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по установленной форме - улучшение спортивных результатов не менее чем у 80% спортсменов в группе в сравнении с предыдущим периодом;
* отсутствие медицинских противопоказаний.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки (не менее 80% от принятых обязательств);

- выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок (не менее 80% от принятых обязательств);

* учет соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по установленной форме - динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных соревнованиях (в сравнении с предыдущим перио­дом, не менее чем у 80% зачисленных спортсменов на этап подготовки.);
* включение спортсменов в списки кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края по виду спорта, утвержденные министерством физической культуры и спорта Краснодарского края;
* отсутствие медицинских противопоказаний

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

* учет соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по установленной форме - выполне­ние планируемых показателей соревновательной деятельности (динамика спортивных достижений в сравнении с предыдущим периодом, не менее чем у 80% зачисленных спортсменов на этап подготовки.);
* включение спортсменов в списки кандидатов в спортивные сборные Свердловской области по виду спорта, утвержденные министерством физической культуры и спорта Свердловской области;
* включение спортсменов в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
* отсутствие медицинских противопоказаний.

**Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ОТП.**

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной технической подготовке (ОТП) - далее нормативы - проводится согласно графика, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки.

Общее руководство осуществляет директор Учреждения.

Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учре­ждения.

В программу приёма контрольных и контрольно-переводных нормативов включены упражнения по ОФП, СФП и ОТП в соответствии с нормами, утверждёнными Федеральными органами исполнительной власти в области ФКиС по общей и специальной физической подготовке для видов спорта, культивируемых в Учреждения.

Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются и утверждаются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы (тесты) утверждаются приказом директора Учреждения и должны пересматриваться при изменении федеральных требований, а также по мере необходимости.

На начало года спортивной подготовки занимающийся (спортсмен) обязан выполнять нормативные требования предыдущего этапа подготовки, на котором был выполнен полностью годовой объем тренировочной работы.

Знания, умения и навыки занимающихся определяются в баллах или «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

В случае невыполнения обязательных минимальных требований федерального стандарта спортивной подготов­ки (далее ФССП) по избранному виду спорта занимающийся получает « 0 » баллов (незачет).

Минимальные требования, обязательные к выполнению, представлены оценкой « 1 », соответствуют требова­ниям ФССП по избранному виду спорта и являются проходным баллом.

Более высокие результаты оцениваются в баллах от « 2 » до « 20 » и характеризуют уровень развития физиче­ских качеств, спортивной подготовленности, индивидуальных возможностей занимающихся (спортсменов).

На каждом этапе спортивной подготовки (НП, Т, ССМ, ВСМ) таблица (рейтинг) баллов начинается с « 1 ».

При определении необходимого минимального количества баллов для перевода на следующий этап спортивной подготовки применяется формула:

СБ = 1 х КН, где

СБ - сумма баллов;

1 - проходной балл;

КН - количество нормативов ОФС, СФП и ОТП.

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты последних соревнований (весенне-летнего или осенне-зимнего сезона).

Подведение итогов выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) осуществляется путём суммирования баллов по упражнениям ОФП, СФП и ОТП.

Рейтинг занимающихся (спортсменов) выводится по абсолютному первенству (наибольшее количество баллов) на этапах спортивной подготовки.

В целях проведения анализа результатов промежуточной и итоговой аттестации занимающихся (спортсменов) выводится:

* сумма балов и средний балл ОФП;
* сумма баллов и средний балл СФП;
* сумма баллов и средний балл ОТП;
* средний балл по сумме упражнений ОФП, СФП и ОТП.

При определении среднего значения баллов для перевода на следующий этап спортивной подготовки применя­ется формула:

СЗ = СБ / КН, где

СЗ - среднее значение;

СБ - сумма баллов;

КН - количество нормативов ОФС, СФП и ОТП.

Средняя оценка выставляется числом до одного десятичного знака по правилам математической статистики (например: 11,65 округляется до 11,7).

Проведение анализа и оценка результатов сдачи занимающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-­переводных нормативов утверждаются директором Учреждения через 7 дней по завершению приема нормативов.

Занимающиеся (спортсмены) Учреждения, не набравшие необходимую сумму баллов для перевода на следую­щий этап подготовки по итогам выполнения контрольно-переводных нормативов в конце года спортивной подготов­ки, по решению Тренерского совета, могут быть допущены к повторной сдаче не позднее 25 декабря текущего года.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подго­товки требования по объективным причинам (болезнь, травма, смена весовой категории, дисциплины, изменение со­става команды, пары, группы, отсутствие утверждённых требований Единой Всероссийской Спортивной Классифи­кации (ЕВСК) и др.), может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спор­тивной подготовки.

Для многолетнего мониторинга за физическим развитием, динамикой результатов и показателей подготовленности рекомендуется на каждого спортсмена заполнять карту, представленную в табл. 20 (Приложение). Эта карта выдается спортсмену при окончании спортивной школы либо при переходе в другую спортивную школу.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

 ***Список литературных источников:***

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А.Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 336 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М: Физкультура и спорт, 1999.
3. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
4. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983. – 25 с.
5. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки сту­дентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.
6. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
7. 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.
8. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
9. 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.
10. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ /А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.
11. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 – 220 с.
12. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 38 с.
13. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
14. Червяков В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. – М., 1997. – 38 с.

***Перечень аудиовизуальных средств:***

1. Видеосистема стрелковая тренировочная «Скайп».
2. Видеофильмы (учебные) по технике плавательного спорта, легкой атлетики, пулевой стрельбе.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.
	1. ***Перечень Интернет-ресурсов:***
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).
6. Официальный сайт Министерства спорта Краснодарского края - [www.kubansport.ru](http://www.kubansport.ru).
7. Министерство спорта, туризма и молодежной политики -[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).
8. Официальный сайт Российской Федерации триатлона -[www.ftr.org.ru](http://www.ftr.org.ru)
9. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона -www .poly athlon. ru.
10. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru),
11. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru).
12. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - [www.spbniifk.ru](http://www.spbniifk.ru).
13. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru>.
14. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>
15. Теория и методика физического воспитания и спорта -<http://www.fizkulturaisport.ru/>.
16. Спортивный обозреватель - <http://www.ns-sport.ru/stati.html>.
17. Правильный подход]\_Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.
18. Т ехнология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>
19. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.
20. Психологическая подготовка - http://www. gokarting.ru/articles/93/
21. Информационный портал «Спортивная справка». - http: //www. sportspravka. com/
22. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru/>

**4. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий данной Программы, формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области и муниципального образования город Серов.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

***Индивидуальная карта спортсмена***

*Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата и место рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Год, месяц начала занятий спортом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, избранным видом\_\_\_\_\_\_\_*

*Спортшкола \_\_\_\_\_ Спортивное общество\_\_\_\_\_\_ Город, республика\_\_\_\_\_\_*

***А) физическое развитие***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные группы | Дата обследования | Длина тела, см | Масса тела, кг | Динамометрия, кг | ЖЕЛ | МПК | Заключение врача |
| Кистевая | Становая | мл/мин | (мл/мин)/кг |
| прав. | лев. |
| Исходные данные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Группы начальной подготовки |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные группы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Группы спортивного совершенствования |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Б) Общая и специальная подготовленность***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные группы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Исходные данные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Группы начальной подготовки |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные группы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Группы спортивного совершенствования |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Отметка о переходе на следующий этап подготовки Подпись. Печать*