

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЭЛЕКТРОН»
ДЯТЬКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
(МАУ ДО СШ «ЭЛЕКТРОН»)

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете МАУ ДО
СШ «Электрон» Дятьковского района
Протокол № 1 от 18.05.2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Электрон»
Дятьковского района
К.Ю. Ратникс
Приказ № 46-а от 31.05.2023 года

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта
ПОЛИАТЛОН**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта полиатлон, утвержденного приказом
Минспорта России № 1064 от 23.11.2022 г.)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше.

Программу разработали:

Зам. директора по УСР СШ «Электрон» Д.А.Дымников
Инструктор-методист СШ «Электрон» С.Г.Волова
Тренер по полиатлону СШ «Электрон» В.А.Пасконный

г.Дятьково 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

- Характеристика вида спорта, его отличительные особенности
- Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки

II. Нормативная часть программы

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки
- 2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Режимы тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
- 2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки
- 2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

III. Методическая часть

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- 3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов;
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 3.7. Планы применения восстановительных средств;
- 3.8. Планы антидопинговых мероприятий;
- 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

IV. Система контроля и зачётные требования

- 4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки;
- 4.2. Требования к результатам реализации программы;
- 4.3. Виды контроля, контрольно-переводные нормативы;
- 4.4. Комплексы контрольных упражнений, методические указания по организации тестирования

V. Перечень информационного обеспечения программы

VI. План физкультурных и спортивных мероприятий

Приложение №1 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта полиатлон (годовой учебно-тренировочный план для отделения полиатлона в МАУ СШ «Электрон»)

Приложение №2 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта полиатлон (годовые учебно- тренировочные планы - графики для групп этапа начальной подготовки)

Приложение №3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта (годовые тренировочные планы-графики для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации))

Приложение №4 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта полиатлон (годовые тренировочные планы-графики для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта полиатлон (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта полиатлон (утвержден приказом Минспорта России от 23 ноября 2023 г. N 1064), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Приказа Минспорта России от 30.10.2015 года № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации".

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов - полиатлонистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп этапа начальной подготовки (ЭНП), для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - (ТЭ (СС)), групп этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров МАУ СШ «Электрон» Дятьковского района и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

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

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

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

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

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

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

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

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

различных возрастов.

Зимний полиатлон включает в себя три различных по физическим и физиологическим характеристикам вида состязаний: стрельбу, силовую гимнастику и передвижение на лыжах. Оценка результатов производится по существующей таблице, согласно которой за один вид можно набрать максимально 100 очков.

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

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

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

В настоящее время полиатлон включает в себя летние и зимние дисциплины. Официальные соревнования по полиатлону проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее - ВРВС).

Номер во Всероссийском реестре видов спорта

| Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер - код спортивной дисциплины |
|--------------------------|-----------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Полиатлон | 075 000 5 4 1 1 Я | 6-борье с бегом | 075 007 8 1 1 Н |
| | | 5-борье с бегом | 075 001 1 8 1 1 Я |
| | | 4-борье с бегом | 075 003 1 8 1 1 Я |
| | | 3-борье с бегом | 075 004 1 8 1 1 Я |
| | | 2-борье с бегом | 075 005 1 8 1 1 Я |
| | | 4-борье с лыжной гонкой | 075 010 3 8 1 1 Н |
| | | 3-борье с лыжной гонкой | 075 002 3 8 1 1 Я |
| | | 2-борье с лыжной гонкой | 075 006 3 8 1 1 Я |
| | | 3-борье с лыжероллерной гонкой | 075 008 1 8 1 1 Я |
| | | Командные соревнования | 075 009 1 8 1 1 Я |

В данной программе представлен полиатлон в дисциплинах:

- зимнее троеборье;
- зимнее двоеборье.

Содержание спортивных дисциплин

- зимнее троеборье:

включает следующие виды полиатлона:

- *пулевая стрельба*

(стрельба из пневматической винтовки в мишень №8)

Упражнение III а-ВП/10 выстрелов, 10м, стоя/или III а- ВП/10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку

- *силовая гимнастика*

сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки, юниорки, женщины) подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши, юниоры, мужчины)

- *лыжные гонки*

лыжные гонки свободным стилем (1,2км, 3 км, 5 км, 10км)

- зимнее двоеборье:

включает следующие виды полиатлона:

- *лыжные гонки* (1км, 2км, 3км)

- *силовая гимнастика:*

сгибание и разгибание рук в упоре (девушки, девочки) Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мальчики)

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

| | | |
|-----------------------|---|---|
| Зимнее 3-борье | Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин, лыжная гонка 10 км |
| | Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, лыжная гонка 5 км |
| | Юноши (14-15 лет) | Стрельба – упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км |
| | Девушки (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км |
| | Мальчики (12-13 лет) | Стрельба - упражнение III а-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км |
| | Девочки (12-13 лет) | Стрельба - упражнение III а-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км |
| Зимнее 2-борье | Юноши (14-15 лет) | Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км |
| | Девушки (14-15 лет) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км |
| | Мальчики (12-13 лет) | Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 2 км |
| | Девочки (12-13 лет) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 1 км |

За каждый вид программы соревнований спортсменам начисляются очки, согласно таблице оценки результатов в зимнем троеборье и зимнем двоеборье. За один вид можно набрать максимально 100 очков.

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

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

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

Специфика организации учебно-тренировочного процесса. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Объем тренерской работы определяется часами (60 мин. с учетом 15 мин. перерыва), установленными программами спортивной подготовки (индивидуальным планом подготовки), планами по организации и проведению занятий физкультурно-спортивной направленности. Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта полиатлон определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта полиатлон (далее-ФССП):

- Этап начальной подготовки - 2 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года
- Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений
- Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений (Приложение № 1 к ФССП)

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию групп спортивной подготовки.

Программный материал излагается согласно этапам подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочному этапу (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, что позволяет обеспечить преемственность и единое направление в подготовке.

- Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по полиатлону, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники видов полиатлона, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
- На учебно- тренировочном этапе (4 года) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства полиатлонистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
- Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) - привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, организует работу с занимающимися спортсменами в течение календарного года. В каникулярное время организации, осуществляющие спортивную подготовку, могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. Таким образом, Программа предполагает круглогодичные занятия и активный отдых спортсменов в каникулярный период.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией учреждения спортивной подготовки по представлению тренера, в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно- тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам

- учебно-тренировочные мероприятия
- спортивные соревнования и мероприятия
- инструкторская и судейская практика
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и контроль

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта полиатлон определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку самостоятельно.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно, по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

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

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

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки
2. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.
3. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.
4. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.
5. Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.
6. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.
7. Перевод спортсменов в группу следующего года обучения или этап спортивной подготовки производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, норм и требований для присвоения спортивных разрядов и званий согласно ЕВСК, результатов выступлений на соревнованиях соответствующего ранга, заключению врача. Оформляется перевод приказом директора СШ «Электрон».

Цель многолетней подготовки спортсменов в СШ «Электрон» - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Брянской области и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов рассматривается как многолетний процесс единства тренировок, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Требования к условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку, и иным условиям.

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

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

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020г. №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019г. №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г., регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022г, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011г. №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. 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.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ):

- наличие места для пулевой стрельбы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие плавательного бассейна (для спортивных дисциплин: 6-борье с бегом, 5-борье с бегом, 4-борье с бегом);
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020г, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется и осуществляется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части Программы разрабатываются планы подготовки групп и отдельных спортсменов. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором учреждения спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта полиатлон представлены в таблице 1 в соответствии с ФССП:

Таблица 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение № 1 ФССП по виду спорта полиатлон)

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления | Наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 2 |

| | | | |
|-------------------------------------|-----------------|----|---|
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 1 |
|-------------------------------------|-----------------|----|---|

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной сдачи контрольно-переводных нормативов и положительной динамики прироста спортивных показателей. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. На этапах ССМ и ВСМ подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Таблица 2.

**2.2 СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**
(Приложение N 5 к ФССП по виду спорта «полиатлон»)

| Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Общая физическая подготовка(%) | 65-70 | 50-52 | 35-45 | 25-35 | 13-18 | 10-15 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 18-20 | 25-30 | 27-35 | 35-40 | 40-50 | 40-50 |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-3 | 2-4 | 4-6 | 7-8 | 7-11 |
| Техническая подготовка(%) | 6-8 | 10-12 | 10-16 | 15-20 | 15-22 | 20-22 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%) | 3-6 | 6-8 | 8-12 | 14-21 | 15-26 | 17-26 |
| Инструкторская и судейская практика(%) | - | 0,5-1 | 1-2 | 1-4 | 2-4 | 2-4 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки полиатлонистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей

системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие полиатлониста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке полиатлониста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Таблица 3.

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(Приложение 4 к ФССП по виду спорта полиатлон)

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

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦ, ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ В СООТВЕТСТВИИ С РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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.

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

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта полиатлон и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технических, тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

менов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется ежегодно утвержденным календарным.

2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая организационная система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков.

Нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности: неуклонный рост объема и средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок (тренировочных и соревновательных); одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом загруженности спортивных сооружений и временем предоставляемым арендодателем, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Таблица 4.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение N 2 к ФССП по виду спорта «полиатлон»)

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

Основными формами тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях, самостоятельная работа по заданию тренера, сдача контрольно-переводных нормативов

Формы тренировочных занятий подбираются тренерами в зависимости от поставленных целей, периодов и циклов спортивной подготовки.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,

проходящим спортивную подготовку

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 10 лет. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке, выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- особенности физического развития
 - нервно-психические заболевания
 - заболевания внутренних органов
 - хирургические заболевания
 - травмы и заболевания лор - органов
 - травмы и заболевания глаз
 - все острые и хронические заболевания в стадии обострения
 - стоматологические заболевания
 - кожно-венерические заболевания
 - заболевания половой сферы
 - инфекционные заболевания
- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
- недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, (поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы);
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Психофизические требования

Эмоциональная устойчивость - устойчивость к нагрузкам всего тренировочного процесса.

Интроверсия-экстраверсия - направленность психологической деятельности на внутренние переживания или внешние события.

Лидерство - умение управлять собой.

Независимость - самостоятельность, не зависимость от чужей-то воли, обстоятельств.

Мотивация достижения - «справляться с чем-то трудным, преодолевать препятствия и до-

стигать высокого уровня, превосходить самого себя, соревноваться с другими и превосходить их, увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей.

Тревога: 1-е значение: беспокойство и опасение без серьезного повода; 2-е значение: приспособляемость организма к напряженной ситуации.

Тревожность - негативные переживания, беспокойство, озабоченность.

Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.

Волевой самоконтроль.

Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.

Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся и внутренним условиям.

Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

2.6 Объем тренировочных нагрузок

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Тренировочная нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и т.д.), а также и степень преодолеваемых при этом трудностей.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

В процессе многолетней спортивной тренировки, режим тренировочных нагрузок постоянно меняется, в организме спортсменов происходят морфологические, функциональные и биохимические перестройки, способствующие повышению физической работоспособности. Такие изменения тесно связаны с процессом совершенствования технического мастерства, увеличения функциональной работоспособности, овладения тактическими навыками.

Смысл тренировочной нагрузки состоит в том, что, расходуя рабочий потенциал организма и вызывая утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате сопровождается не только восстановлением, но и сверхвосстановлением работоспособности (суперкомпенсацией).

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей и тренировочной, и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

Классификация нагрузок, применяющихся в спорте:

- ✓ **по характеру** – тренировочные и соревновательные; специфические и неспецифические;
- ✓ **по величине** - малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); Малые нагрузки используют для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований; средние и значительные - для поддержания достигнутого уровня тренированности; большие - для его повышения. Иначе это деление можно представить как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.
- *Развивающие*, это большие и значительные нагрузки (100 % и 80 %), характеризующиеся высоким воздействием на основные функциональные системы организма и вызывающие значительную степень утомления. Для восстановления организма после таких нагрузок требуется, соответственно 48- 96 и 12-24 ч.
- *Поддерживающие* (стабилизирующие), к ним относятся средние нагрузки (50-60 % по отношению к большим) и требующие восстановления организма в течение 12-24 ч.

- *Восстановительные* - малые нагрузки, и организм спортсмена (25-30 % по отношению к большому) требует восстановления не более 6 часов.
- ✓ **по направленности** - способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей); совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.;
- ✓ **по координационной сложности** - выполняемые в стереотипных условиях, не требующие значительной мобилизации психических способностей и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
- ✓ **по психической напряжённости** - на более напряжённые и менее напряжённые в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок:

- *Внешние* - суммарный или общий объём работы, соотносящийся по продолжительности воздействия нагрузки к суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений, и выражающийся в часах, километрах, в количествах тренировочных занятий, соревновательных стартов и т.д.; параметры интенсивности, связанные с величиной прилагаемых усилий, напряжённостью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же степенью концентрации объёма тренировочной работы во времени, в том числе темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств, и т.п.;
- *Внутренние*, характеризующиеся реакциями организма на тренировочную работу во время её выполнения и сразу после её окончания, а также характером и продолжительностью периода восстановления.

Определить реакцию организма полиатлетиста на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС). «Внешние» и «Внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны. Увеличение объёма и интенсивности тренировочной работы ведёт к увеличению сдвигов в функциональном состоянии разных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения)
- объём работы (расстояние, время выполнения, количество повторений и т.д.)
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

- *Полный* - восстановление функциональных систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке ориентировщика можно фиксировать только ЧСС, то полным является восстановление пульса до исходного). Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают - можно приступать к следующему упражнению.
- *Неполный* - очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.
- *«Минимум»* - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, произошедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «супер компенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимум» интервалы отдыха применяют при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких либо других физических упражнений);

- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяются по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный - восстановление функционирования организма до уровня предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий - короче чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный - нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличение возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку. Соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

Для рационального управления тренировочным процессом важно обеспечить разумное чередование нагрузок по величине, координационной сложности и направленности: динамика величины нагрузок может возрастать или понижаться линейно, ступенчато, скачкообразно или волнообразно; координационно-сложные упражнения следует чередовать с простыми, легко управляемыми движениями; задания, направленные на повышение технико-тактической подготовленности, надо сочетать с заданиями по другим видам подготовки и т.д.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру распределения нагрузки на отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле и всего тренировочного года необходимо соблюдать требования регулярности, непрерывности и вариативности нагрузки.

2.7. Учебно-тренировочные мероприятия в системе спортивной подготовки

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организацией, проводящей спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 3 к ФССП) Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия
(Приложение N 3 к ФССП по виду спорта «полюатлон»)

| № п/п | Виды-учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|--|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |

| | | | | | |
|--|--|---|-------------|-------------------------------------|----|
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | | До 60 суток | | |

Таблица 6

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки
(Приложение N 10 к ФССП по виду спорта «полиатлон»)

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат) | комплект | 1 |
| 2. | Мат гимнастический | штук | 2 |
| 3. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 1 |
| 4. | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 5. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 6. | Рулетка 100м | 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 4,5мм) | штук | 4 |
| 12 | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 13 | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 14 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 15 | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 16 | Мишень бумажная для пневматической стрельбы на 10 м(винтовка) | штук | 10000 |
| 17 | Электромегафон | штук | 2 |
| Для спортивных дисциплин: «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом», «3-борье с бегом», «2-борье с бегом» | | | |
| 18 | Гранаты спортивные (300 г, 500 г, 700 г) | комплект | 2 |
| 19 | Мяч для метания (150 г) | штук | 8 |
| 20 | Лопатки для плавания | штук | 20 |
| 21 | Поплавок – вставка для ног | штук | 2 |
| 22 | Рулетка 50 м | штук | 1 |
| 23 | Стартовые колодки | штук | 2 |
| Для спортивных дисциплин: «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой» | | | |
| 24 | Крепления лыжные | пар | 16 |
| 25 | Лыжи гоночные | пар | 16 |
| 26 | Палки для лыжных гонок | пар | 16 |
| 27 | Порошки , ускорители лыжные | штук | 20 |
| 28 | Термометр для измерения температуры снега и воздуха | штук | 1 |
| 29 | Опорный стол для подготовки лыж с двумя профилями | штук | 1 |
| 30 | Парафины лыжные различной температуры (упаковка не менее 180 г) | комплект | 10 |
| 31 | Щетка для обработки лыж | штук | 10 |
| 32 | Утюг смазочный для подготовки лыж | штук | 2 |
| 33 | Эспандер лыжный | штук | 10 |
| Для спортивных дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой» | | | |
| 34 | Лыжероллеры с креплениями | пар | 10 |

| Спортивная инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| | Пневматические пульки | штук | на обучающегося | - | - | 9000 | 1 | 1200 | 1 | 1500 | 1 |
| Для спортивных дисциплин: «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой» | | | | | | | | | | | |
| 1. | Крепления лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Лыжи гоночные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|----|---|
| 3. | Палки для лыжных гонок | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Лыжная смазка скольжения (эмульсионные и спреи с высоким фторосодержанием) | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 8 | 1 | 12 | 1 |
| Для спортивных дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой» | | | | | | | | | | | |
| 10. | Лыжероллеры | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Таблица 7

Обеспечение спортивной экипировкой

(Приложение N 11 к ФССП по виду спорта «полюатлон»)

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

2.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация - один из основных принципов системы подготовки спортсменов.

Чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Составляется индивидуальный план по тому же принципу, что и общий план тренировочной работы — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на работе или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы

2.11. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Периодизация спортивной тренировки - это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо и макроциклы. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

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

Развитие спортивной формы происходит по следующим фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла (макроцикла) на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периодизация тренировочного процесса тесно связана с календарем спортивных соревнований и имеет свои цели и задачи. Основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и отборочные - в подготовительном.

МИКРОЦИКЛ - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности пол полиатлонистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);

- климатических условий и некоторых других.

Внешними признаками микроцикла являются:

Наличие двух фаз в его структуре - стимуляционной (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов.

В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

- часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;
- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в разных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-переводных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к предстоящей напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально-подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или около соревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки.

В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяют спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зави-

симости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами

В соревновательных циклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующему старту.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название ударных. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач. В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

МАКРОЦИКЛ - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В подготовке спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - *подготовительный, соревновательный и переходный*. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период - направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде - стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период - (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

1. Общеподготовительный (или базовый) этап.
2. Специально подготовительный этап.

На первом этапе объем физических нагрузок преобладает над их интенсивностью, на втором, наоборот, - интенсивности над объемом, увеличение объема соревновательных нагрузок.

Общеподготовительный этап.

Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и

составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Обще подготовительный этап в годичном макроцикле, характерном полиатлона в дисциплинах зимнее троеборье и зимнее двоеборье, содержит около 4-х тренировочных месяцев. Этот период закладывает фундамент спортивной формы спортсмена. Этап состоит из двух мезоциклов:

Втягивающий мезоцикл - (длительность 2-3 микроцикла) тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Базовый мезоцикл - (длительность 3-6 недельных микроциклов), направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Основное содержание тренировки полиатлониста в этот период - общая физическая подготовка комплексного характера, а также начальные, не интенсивные занятия видами полиатлона: лыжными гонками, стрельбой и силовой гимнастикой. Рост нагрузок в этом периоде осуществляется, главным образом, за счёт объёма, а не за счёт интенсивности. К концу этапа объём нагрузок выходит на предельные значения для конкретного спортсмена.

Специально подготовительный этап.

На этом этапе стабилизируются объём тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность.

Длительность этапа 2-3 мезоцикла (4-6/ 6-9 недель). В полиатлоне (зимних дисциплинах) может длиться около 2-х месяцев. Таким образом, у полиатлонистов на втором этапе подготовительного периода снижается нагрузка ОФП и возрастает роль специальной подготовки спортсмена в видах полиатлона, развитие предпосылок достижения высшего уровня спортивного мастерства, спортивной формы.

Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

У полиатлонистов соревновательный период продолжается 4 месяца. Это обстоятельство вызывает определённые трудности в планировании тренировочного процесса. В перерывах между соревнованиями проводится обычный тренировочный процесс. Благодаря этому процессу решается подготовка к последующим соревнованиям и совершенствование приобретённого мастерства. Между общей физической и специальной подготовкой в соревновательном периоде наблюдается такое же соотношение, как и во втором этапе подготовительного периода, т.е. общая физическая подготовка сокращается, а специальная - увеличивается, объём нагрузки уменьшается, а интенсивность возрастает. Значение соревнований возрастает и становится специфическим методом спортивной тренировки. Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы.
- Этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно прово-

дится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту.

На этом этапе решаются следующие задачи:

- ✓ восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- ✓ дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- ✓ создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- ✓ моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- ✓ обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат. Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и обще подготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще подготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организации подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

МЕЗОЦИКЛ - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий в себя относительно законченный ряд микроциклов (одного или разного типа.) Причина выделения мезоциклов в структуре спортивных тренировок - достижение кумулятивного (суммарного) эффекта, замедления и прекращения адаптационных перестроек, в ответ на однообразную по величине и направленности нагрузку.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

1. Повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном, чаще чередуются.
2. Смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла.
3. Заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные.

Втягивающие мезоциклы.

Эти мезоциклы применяются в начале подготовки: сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе. Их основная задача - постепенное подведение полиатлонистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений.

Базовые мезоциклы.

Служат фундаментом подготовки полиатлонистов к предстоящему сезону.

В них планируется (проводится) основная тренировочная работа по повышению (развитию) функциональных возможностей организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется большим объемом нагрузок использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работы, широким использованием занятий с большими нагрузками.

Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы.

Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы

предназначен для совершенствования технико-тактических действий, моделирования режима соревновательной деятельности (предстоящего соревнования) для окончательного ста-

новления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы.

Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и предназначен для проведения восстановительных мероприятий после напряженной серии соревнований.

В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается. В полиатлоне представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 6 микроциклов.

Построение мезоцикла.

Набор микроциклов и порядок их сочетания определяются общей логикой тренировочного процесса и конкретными особенностями периода или этапа подготовки. Решающую роль при построении мезоцикла играют 3 фактора:

1. мезоциклы являются необходимой формой построения тренировки, так как они позволяют управлять кумулятивным тренировочным эффектом серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы развития тренированности и предупреждать нарушение приспособительных процессов, которые возможны в результате хронического наслаивания тренировочных нагрузок;
2. на длительность мезоциклов и характер распределения в ней нагрузки влияют так называемые физические биоритмы;
3. мезоциклы приобретают различные типовые особенности в зависимости от места в общей системе построения тренировки или в зависимости от периодов макроцикла.

Являясь относительно цельными этапами тренировочного процесса, мезоциклы позволяют систематизировать процесс, достичь преимущества в развитии различных качеств и способностей, кроме того, построение периодов макроцикла, как системы различных мезоциклов, дает возможность наряду с достижением высокого тренировочного эффекта, избежать переутомления спортсмена.

Структура периодов подготовки

Таблица №8

| Периоды | Задачи | Этапы | Преимущественная направленность тренировки |
|---------|----------------------------------|----------------------|--|
| | Укрепление здоровья спортсменов; | Общеподготовительный | ОФП, СФП, ТТП |

| | | | |
|-------------------------|---|-----------------------------|---|
| Подготовительный период | совершенствование общей и специальной физической подготовленности; изучение и совершенствование отдельных элементов техники | специально-подготовительный | Освоение соревновательных программ; развитие специальных физических качеств; достижение запланированных результатов |
| Соревновательный период | Совершенствование техники и тактики, физической и психологической подготовленности; повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях; достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки | предварительный | Тренировка по соревновательной программе |
| | | специальной подготовки | Определение наивысших возможностей организма спортсмена |
| Переходный период | Полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок; поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного периода; физическое и психическое восстановление | переходно-восстановительный | Снижение общей физической нагрузки, корректировка планов подготовки |
| | | активного отдыха | Дальнейшее снижение нагрузки, активный отдых, реабилитация |

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. *Единство общей и специальной подготовки* спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта полиатлон способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2. *Непрерывность тренировочного процесса.* Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Закономерности становления различных сторон подготовленности спортсмена (технической, физической, тактической, психической) и связанное с ними расширение функционального резерва систем организма спортсмена требуют регулярность воздействий на протяжении длительного времени. Это выдвигает необходимость выделения в качестве одного из принципов спортивной подготовки - непрерывность тренировочного процесса. Этот принцип характеризуется следующими положениями:

- спортивная подготовка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья

которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов;

- воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа и т.д. как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;
- работа и отдых в спортивной подготовке регламентируются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта. Это предполагает, что повторные занятия, микро- и даже мезоциклы могут проводиться как при повышенной или восстановившейся работоспособности, так и при различных степенях утомления спортсменов.

3. *Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.*

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4. *Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.*

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем к ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее).

Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5. *Цикличность тренировочного процесса.*

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основ-

ные методические положения, вытекающие из принципа цикличности:

- при построении тренировки следует исходить из необходимости повторения ее элементов и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями процесса подготовки;
- рассматривать любой элемент процесса подготовки в его взаимосвязи с более и менее крупными составляющими структуры тренировочного процесса;
 - выбор тренировочных средств, характер и величину нагрузок осуществлять в соответствии с требованиями закономерно чередующихся этапов и периодов тренировки, находя их соответствующее место в структуре тренировочных циклов.

6. *Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.*

В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и единство соревновательной и тренировочной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное ведение спортивной борьбы. Это возможно лишь при наличии развернутых представлений о факторах, определяющих эффективную соревновательную деятельность, о взаимосвязях между струк-

турой соревновательной деятельности и подготовленности. В этом плане необходимо четко уяснить субординационные отношения между составляющими соревновательной деятельности и подготовленности:

- соревновательная деятельность как интегральная характеристика подготовленности спортсмена;
- основные компоненты соревновательной деятельности (старт, уровень дистанционной скорости, финиш в циклических видах спорта, важнейшие технико-тактические элементы - в спортивных играх, единоборствах, сложно координационных видах спорта и т.д.);
- интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности (например, по отношению к уровню дистанционной скорости - это специальная выносливость и скоростно-силовые способности);
- основные функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития интегральных качеств (по отношению к специальной выносливости - это показатели мощности и емкости систем энергообеспечения, экономичности работы, устойчивости и подвижности в деятельности основных функциональных систем и др.);
- частные показатели, определяющие уровень основных функциональных параметров и характеристик (например, по отношению к максимальному потреблению кислорода - интегральной характеристике аэробной производительности - это процент МС волокон мышц, объем сердца, сердечный выброс, емкость капиллярной сети, активность аэробных ферментов и др.)

Основной формой тренировки полиатлонистов являются *тренировочные занятия*. Тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки

Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, их подготовленности.

Каждое занятие должно иметь, как минимум, 3 части: подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 10-25% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды. В ней решению подлежат две задачи:

1 - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе.

2 - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия.

Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроенные упражнения. В содержание подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает преодоление периода выработки. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, в состояние готовности к выполнению повышенных физических нагрузок, способствует реализации принципа постепенности.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки полиатлонистов. Основная задача - обучение или совершенствование технико-тактических видов полиатлона, тактики и выполнение тренировочной нагрузки по воспитанию физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения. Содержание основной части изменяется в весьма широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся,

периода тренировки, специализации, возраста, пола и других причин. Физические упражнения основной части располагаются в определенной последовательности и в зависимости от преимущественной направленности упражнений. Целесообразна такая последовательность:

1. упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствование в ней;
2. упражнения, направленные на развитие быстроты;
3. упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
4. упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости

Иногда эта последовательность может меняться в целях развития у занимающихся способности проявлять высокую работоспособность при различных состояниях утомления организма.

Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами: ходьба, дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной тренировочной работы, связать ее с выполнением задач на данном этапе тренировки, определить содержание самостоятельных занятий и пр.

Методы организации и проведения тренировочного процесса:

- *Словесные методы*: описание; объяснение; рассказ; разбор; указание; команды и распоряжения; подсчет.
- *Наглядные методы*: показ упражнений и техники видов полиатлона; использование учебных наглядных пособий; видеофильмы, ВУВ и т.д.
- *Практические методы*: метод упражнений; метод разучивания по частям; метод разучивания в целом; соревновательный метод; игровой метод; непосредственная помощь тренера.

Средства спортивной тренировки

Основными средствами спортивной тренировки в полиатлоне являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основные группы:

- соревновательные упражнения;
- специально - подготовительные;
- общеподготовительные.

Соревновательные упражнения - это участие во всевозможных соревнованиях.

Специально-подготовительные упражнения служат отработке отдельных элементов техники видов полиатлона, а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику.

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых полиатлонисту физических способностей. В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки и т.д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Подбор средств и объём каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

При планировании тренировочного занятия в ажио правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование

техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням: так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке занятия, равномерно расположенных в неделю; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты. Важно, что любая задача тренировки успешнее решается при оптимальном режиме повторений по дням.

Если говорить о последовательности воспитания нескольких физических качеств на одном тренировочном занятии, то рекомендуется следующая последовательность:

- при постановке задач направленных на развитие силы, быстроты и выносливости, в начале необходимо развивать быстроту, затем силу и только в конце выносливость, а при воспитании силы её рекомендуется сочетать с воспитанием гибкости.
- при воспитании координационных способностей, гибкости и выносливости, рекомендуется следующая последовательность - координация - выносливость - гибкость.
- при воспитании выносливости, скоростно-силовых способностей и совершенствовании техники, то приемлема последовательность - скоростно-силовые способности - выносливость - совершенствование техники.

Причём следует учесть, что категорически не рекомендуется сочетать скоростно-силовые упражнения с упражнениями на растягивания, так как излишне растянутые мышцы при резкой взрывной работе будут способствовать получению травм. Подбор средств и объём каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

При построении тренировочного занятия по полиатлону необходимо учитывать взаимовлияние видов полиатлона и равномерно распределять нагрузки по видам полиатлона. Большие тренировочные нагрузки, применяемые в одном из видов многоборья, могут отрицательно влиять на формирование двигательных навыков и совершенствование техники в других видах. В однодневных тренировках в одном виде должны планироваться нагрузки, в других - небольшие нагрузки. Как правило, занятия должны начинаться с технических видов.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок, направленных на воспитание физических качеств спортсменов, обучение их технике и тактике необходимо учитывать возрастные особенности развития организма, в частности, такие как неравномерность и не одновременность развития физических способностей.

Неравномерность развития означает, что степень прироста показателей физических способностей на одних этапах может быть более значительной, чем на других. Это справедливо как для небольших периодов времени, (нескольких недель, месяцев занятий), так и для всего процесса развития (для нескольких лет занятий). Наибольший прирост физических способностей наблюдается, в основном, в начальный период занятий физическими упражнениями.

Так как развитие физических способностей связано с уменьшением темпов их прироста, то на каждом последующем этапе развития для достижения необходимых сдвигов требуется все больше времени.

В динамике показателей развития физических способностей обнаруживается явление гетерохронности. Оно проявляется в несовпадении во времени моментов, соответствующих началу интенсивного прироста отдельных физических способностей. Как показывают специальные исследования и практический опыт, в определённые возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для воздействия на развитие способностей, т.к. темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Эти периоды обычно называют *сенситивными* (чувствительными) или критическими. Они играют в развитии организма особую роль.

Наибольший эффект физического воспитания в развитии отдельных способностей достигается в период их бурного естественного развития. В другие возрастные периоды педа-

гогическое воздействие для данной способности может быть нейтральным, а иногда и отрицательным. Поэтому, при совершенствовании конкретных физических способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее

Таблица 9

Примерные чувствительные 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 |
| Сило- ло- вые | Собственно-силовые способности | | | | Д | Д | | М | | | МД |
| | Скоростно-силовые способности | | | Д | М | | Д | Д | М | М | |
| Скорост- ные | Частота движения | МД | МД | | 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 | МД | М | | | М | |
| | Зона максимальной интенсивности | | | | Д | | | Д | М | М | |
| | Зона субмаксимальной интенсивности | | | Д | М | | | Д | | М | М |
| | Зона большой интенсивности | | М | МД | МД | Д | | Д | | М | М |
| | Зона умеренной интенсивности | | МД | | М | | | | М | М | |
| Координационные | Простые координации | МД | МД | | | | Д | | М | | |
| | Сложные координации | | | Д | М | | Д | | М | | |
| | Равновесие | Д | | Д | | Д | | | М | | |
| | Точность движения | | МД | | | | Д | | М | | |
| | Гибкость | Д | МД | Д | | Д | МД | | Д | | Д |

М- мальчики, Д- девочки, МД - мальчики и девочки

Таблица №10

| Морфофункциональные показатели | Возраст, лет | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| Длина тела | | | | + | + | + | + | | | |
| Мышечная масса | | | | + | + | + | + | | | |

Чувствительные 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.

Систематическая тренировка оказывает влияние на развитие физических качеств и в нечувствительные периоды, но считается, что наиболее эффективно ее воздействие именно в периоды интенсивного развития (чувствительные периоды)

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных полиатлонистов определяется с учетом чувствительных 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 тренировочном процессе полиатлонистов.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Независимо от условий и организации тренировочных 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

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования и проведении (непосредственном) тренировочных занятий.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся учреждения с правилами техники безопасности при проведении тренировочных занятий.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований - это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, -неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов, бега на лыжах и лыжероллерах. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация занимающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами

травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев - это нарушения правил, обязательных при проведении тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение занимающимися инструкций по технике безопасности при занятиях определённым видом спорта (деятельности);
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие 5 -минутного инструктажа по технике безопасности (в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий и др.)
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля за состоянием занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.; индивидуальный подход к занимающимся; оптимально сочетание нагрузки и отдыха; постоянная воспитательная работа со спортсменами (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

1. Общие требования безопасности.

- Занятия проходят согласно расписанию тренировочных занятий.
- Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.
- При проведении спортивных занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
- При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- На спортивной площадке (спортивном зале и т.д.) заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при проведении занятий на улице (стадионе, лыжной трассе, лыжероллерной трассе и т.д.) надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, соответствующую погодным условиям, при ветреной погоде надеть лёгкую куртку из плащевой ткани и шапочку.
- Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

К занятиям допускаются спортсмены:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие спортивную обувь и форму,

не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

спортсмен должен:

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- начинать выполнение упражнений по сигналу тренера;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Тренер должен проверить исправность и надежность спортивного оборудования.

Обучающийся должен:

- надеть соответствующую спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- снять с себя все украшения и предметы, способные привести к травме: серьги, браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.,
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного занятия
- с разрешения тренера выходить на место проведения занятия
- по команде тренера встать в строй для общего построения

3. Требования безопасности во время занятий:

Обучающийся должен:

- ✓ соблюдать дисциплину и порядок на занятии,
- ✓ внимательно слушать и четко выполнять задания тренера,
- ✓ брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера,
- ✓ во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений,
- ✓ быть внимательными при перемещении по залу (спортивной площадке и т.д.);
- ✓ во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений,
- ✓ выполнять упражнения с исправным инвентарем и на исправном оборудовании.

Обучающемуся запрещается:

- ✓ покидать место проведения занятия без разрешения тренера,
- ✓ толкаться, ставить подножки в строй и движениям,
- ✓ жевать жевательную резинку,
- ✓ слушать музыку через наушники,
- ✓ мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений,
- ✓ резко изменять направление своего движения,
- ✓ выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера

При проведении стрельбы в тире

- Выполнять все действия только по указанию тренера
- Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды (разрешения) тренера - преподавателя.
- Не стрелять из неисправного оружия.

- Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера - преподавателя
- Не выносить заряженное оружие с линии огня.
- Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
- Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих людей и в стороны.
- Получать патроны только на линии огня.
- Заряжать оружие только на линии огня по команде тренера - преподавателя «Заряжай!»
- Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
- Держать оружие на линии огня стволом только в направлении стрельбы вверх или вниз (под углом не более 60 градусов к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет.
- Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если на линии мишени (в их расположении) находятся люди.
- Производить стрельбу параллельно директрисе (направлению) стрельбища (тира)
- Подходить к мишеням разрешается только по окончании стрельбы и с разрешения тренера
- По команде «Разряжай!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и убедиться, что в нем не осталось патронов.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру, или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера.
- При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через основные или запасные выходы, согласно плану эвакуации.
- При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливни, грозы) по указанию тренера, быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.
- При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливни, грозы) по указанию тренера, быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать, под руководством тренера, оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.
- Организованно покинуть место проведения занятия.
- Переодеться: в раздевалке, снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом, по возможности - принять душ (вначале включать холодную воду, затем горячую, во избежание термических ожогов, отключение воды производить в обратном порядке.)

6. Требования безопасности при проведении соревнований:

1. *Требования безопасности при организации и подготовке проведения соревнований,*
 - соблюдение возрастных норм начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям
 - допуск к соревнованиям только лиц, прошедших инструктаж
 - допуск к соревнованиям только лиц, имеющих медицинское разрешение
 - наличие в месте проведения соревнований медицинской аптечки для оказания первой медицинской помощи
 - наличие первичных средств пожаротушения и проверка исправности инвентаря и оборуду-

- дования до начала соревнований
- проверка места проведения соревнований на предмет безопасности (отсутствие посторонних предметов, выступающих частей оборудования, чистота и сухость пола или покрытия; отсутствие посторонних лиц)

2. Соблюдение правил безопасного поведения участниками соревнований:

- участники должны пройти инструктаж по технике безопасности и иметь медицинский допуск к соревнованиям
- строгое соблюдение правил соревнований
- участие в соревновании только в спортивной одежде и обуви, предусмотренной правилами соревнований
- строгое выполнение всех требований и команд тренера, судей соревнований
- немедленное сообщение о каждом несчастном случае (травме) руководителю соревнований (главному судье соревнований, главному судье по видам полиатлона)
- немедленное прекращение соревнований при обнаружении неисправности инвентаря и оборудования.

Лица, нарушившие требования безопасности при проведении соревнований, могут быть отстранены от соревнований.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочная нагрузка - это общее суммарное воздействие на организм спортсменов выполненных упражнений, отдыха между ними и различных средств, убаыстряющих процесс восстановления.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Объём нагрузки - это суммарное количество выполненной тренировочной работы, выраженное временем выполнения упражнений, количеством повторений упражнений, количеством занятий, числом дней: тренировок, соревнований, отдыха.

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, получают объём тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с этапом и годом обучения.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Планирование - это определение задач, средств, методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки.

Планирование является важным условием, обеспечивающим непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки полиатлонистов.

Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др.

Основой планирования являются закономерности спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели спортивной работы;
2. планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
4. планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответ-

ствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

5. в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные касательно теории и методики полиатлона и опираться на передовой опыт практики;

6. документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: *перспективное* (на несколько лет); *текущее* (на один год); *оперативное* (на месяц, неделю).

В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена (достигшего высоких результатов).

Сроки перспективного планирования устанавливаются в зависимости от возраста спортсмена, степени подготовленности, сроков проведения соревнований.

Групповой перспективный план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач

одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 11 - лет, можно планировать выполнение норм массовых разрядов. На основании перспективного плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Годовое планирование включает разделы: характеристику спортсмена, цель и задачи на год, календарь основных соревнований и их задачи, цикличность подготовки, спортивно-технические показатели, контрольные нормативы, распределение основных и дополнительных средств на каждый месяц, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, педагогический контроль и др. Годовой план может быть представлен в форме плана-графика, либо в форме таблицы, таблицы-графика.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия. Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например на месяц). План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Структура достижения цели в системе планирования спортивных результатов:

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности - важнейшая часть тренировочного процесса.

1. Врачебно-педагогический контроль - это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В полиатлоне при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка -ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы

Таблица 11

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

| ЧСС (уд./мин) | Направленность |
|---------------|---|
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость - сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки (Таблица 13), которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо - и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Таблица 12

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

| Интенсивность | ЧСС | |
|---------------|--------|---------|
| | уд./ с | уд./мин |
| Максимальная | 30 и < | 180 и < |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно - сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $K = ((P1+P2+P3)-200)/10$.

Таблица 13

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

| Качественная оценка | Индекс Руффье |
|---------------------|---------------|
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |

| | |
|-------------------|------------|
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Очень плохо | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются: контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

1. Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно - сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

2. Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть *тематическими* или *комплексными*.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например,

развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. *Биохимический контроль в спорте*

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения, и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

Таблица №14

Модель управления тренировочным процессом

| | | | | | | |
|---|---------------------------|---|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| Оценка подготовленности спортсмена | | | | | | |
| Подсистема педагогического контроля | | Подсистема медико - биологического контроля | | Подсистема биохимического контроля | | Подсистема психологического контроля |
| Составление модельных характеристик | | | | | | |
| Прогнозирование | | | | | | |
| Постановка цели (спортивный результат) | | | | | | |
| Постановка конкретных задач | | | | | | |
| По физической подготовке | По технической подготовке | По тактической подготовке | По теоретической подготовке | По интегральной подготовке | По психологической подготовке | Оздоров. и реабилитац. |
| Разработка количественной модели динамики спортивного результата в макроцикле | | | | | | |
| Планирование макроцикла | | | | | | |
| Планирование мезоцикла | | | | | | |
| Планирование микроциклов | | | | | | |
| <i>Организация тренировочного процесса</i> | | | | | | |
| Мониторинг подготовленности (по всем составляющим) | | | | | | |
| Коррекция хода тренировочного процесса | | | | | | |
| <i>Результат (запланированный как цель)</i> | | | | | | |

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

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

Программный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке, включенный в Программу, дан для всех этапов подготовки. В связи с этим материал по

данным разделам подготовки подбирается тренерами самостоятельно с учетом возраста занимающихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

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

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

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

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

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме.

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

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

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

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

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

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

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

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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

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

Тема 4. Правила поведения на спортивных площадках, тире.

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

Тема 5. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена

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

Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся полиатлоном. Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Тема 6. Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль

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

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

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

Тема 8. Планирование спортивной тренировки

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

Тема 9. Периодизация спортивной тренировки

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на 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. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по полиатлону. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок и участии в соревнованиях.

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

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

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

Тема 12. Основы методики обучения и спортивной тренировки

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных, волевых качеств у занимающихся.

Воспитание в процессе обучения и тренировки. Основа методики обучения бегу 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 - положения ног, рук, туловища при коньковом ходе. Отталкивание ногами, работа рук, согласование движений работы рук, ног. Основы методики обучения стрельбе. Методика обучения отдельным элементам стрельбы и производству выстрела в целом: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание, психологическая подготовка в стрельбе. Основы обучения силовой гимнастике. Подтягивание, отжимание.

Тема 13. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена.

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

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

Тема 14. Правила соревнований по полиатлону их организация и проведение. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности.

Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила соревнований по отдельным видам полиатлона. Таблицы оценки результатов в полиатлоне. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований по отдельным видам упражнений полиатлона и в целом по многоборьям.

Тема 15. Спортивный инвентарь и оборудование

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

Этап начальной подготовки

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

Тренировочный этап

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех этапов)

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

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

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

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, ко-

лонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. Понятие о предварительных и исполнительных командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении; упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, в положении лёжа, перетаскивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками, ловлей мяча.

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

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

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Выбор упражнений зависит от тренера, который решает задачи на определенном уровне подготовки.

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

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

6. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 метров. Кроссы от 1 до 5 км. Бег - 6-минутный и 12-минутный. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. 7.

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

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для полиатлона. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике видов полиатлона. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирования тактических умений. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в видах полиатлона и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка (для всех возрастных групп)

1. **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Упражнения для развития скорости переключения от од-

ного действия к другому. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: подтягивание на скорость).

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

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег, кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технические упражнения и задания. Игровые упражнения большой интенсивности, тренировочные занятия с увеличенной продолжительностью. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, тренажёрами. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения). 4.

Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры с мячом на развитие ловкости (выбивание, меткий стрелок и др.). Кувырки вперёд и назад, перекаты через плечо с элементами обманных движений.

Средства и методы развития физических качеств

Средства и методы развития силы

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

Различают абсолютную и относительную силу:

абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в конкретном движении,

относительная сила - проявление абсолютной силы в пересчете на килограмм веса человека.

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

упражнения с внешним сопротивлением (весом внешних предметов - штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера; с использованием тренажерных устройств, упражнения с сопротивлением партнера.; с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по рыхлому песку, в воде и т.д.

- *упражнения с преодолением веса собственного тела:* гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.

- *изометрические упражнения* (статические упражнения в изометрическом режиме) в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.)

Наиболее распространены следующие методы развития силы:

➤ *метод максимальных усилий* (упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений до 90% от максимально возможного; в серии выполняется 1-3 повторений, за одно занятие выполняется 5-6 серий, отдых между сериями 4-8 минут);

➤ *метод повторных усилий* (или метод "до отказа") (упражнения выполняются с отягощением до 70% от максимально возможного, которые выполняются сериями до 12 повторений, в одном занятии выполняется от 3 до 6 серий, отдых между сериями от 2 до 4 минут);

➤ *метод динамических усилий* (упражнения выполняются с отягощением до 30% от максимально возможного, в серии выполняется до 25 повторений, количество серий за одно занятие от 3 до 6. Отдых между сериями от 2 до 4 минут).

Средства и методы развития быстроты

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

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

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

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

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

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

Основные методы воспитания скоростных способностей:

- *методы строго регламентированного упражнения;*
- включают:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5с) и движения с меньшей интенсивностью - в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют, и так несколько раз.

- *соревновательный метод;*
- *игровой метод* дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха.

Таблица №15

Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при воспитании скоростных способностей

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

Средства и методы развития выносливости

Выносливость - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению. Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

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

На практике различают общую и специальную выносливость.

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

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

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

Основные методы развития общей выносливости:

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

Таблица 16

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

| Метод | Число повторений | Нагрузка | | Отдых | Упражнение (средство) |
|---|------------------|---|--|-------------------|--|
| | | Длительность | Интенсивность | Число повторений | |
| Слитного (непрерывного) упражнения | 1 | Не менее чем 5-10 мин (7-10 лет) 10-15 мин (10-15 лет) 15-25 мин (15-17 лет) | Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120 до 170 уд/мин. | Без пауз | Ходьба, бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через скакалку и т.п. |
| Повторного интервального упражнения | 3-4 | 1-2 мин (для начинающих) 3-4 мин (для подготовленных) | Субмаксимальная ЧСС от 120 в начале до 180 уд/мин. | Активный неполный | То же |
| Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы | Число кругов 1-3 | Время прохождения круга от 5 до 10 мин., длительность работы на одной станции 30-60 сек | Умеренная или большая | Без пауз | Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально): 1-2 - 1-3 ПМ (в начале); 2-3 - 3-4 (через несколько месяцев занятий) |

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|--|----------------------------|--|---|
| Круговая тренировка в режиме интервальной работы | Число кругов 1-2 | 5-12 мин, длительность работы на одной станции 30-45 с | Субмаксимальная переменная | Между станциями 30-60с; между кругами 3 мин. | Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с медицинболами, на гимнаст. стенке и др. |
| Игровой | 1 | Не менее 5-10 мин | Переменная | Без пауз | Подвижные и спортивные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки» и др. |
| Соревновательный | 1 (проводить не чаще 4 раз в год) | В соответствии с требованиями программы | Максимальная | Без пауз | 6-ти или 12-минутный бег; бег на 600-800 м (7-10 лет); 1000-1500 м (10-15 лет); 2000-3000 м (15-17 лет) |

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

В ациклических видах спорта наилучшее средство для приобретения общей выносливости - циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС - 130-160 уд/мин). В первую очередь это бег (лучше кроссы) и ходьба на лыжах. При этом в работу вовлекаются почти все мышцы тела, и поэтому энергичнее активизируются дыхательные возможности, процессы обмена и т.д. несмотря на большую эффективность этих упражнений, желательно заниматься и другими: греблей, ездой на велосипеде, бегом на коньках, плаванием, ходьбой в гору. Это не только разнообразит тренировку, что само по себе очень важно, но и делает ее воздействие более разносторонним.

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

Основные методы развития специальной выносливости:

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

Равномерный (непрерывный) метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью (способствует развитие аэробных способностей организма). Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба, выполняемые с равномерной скоростью, малой и средней интенсивности);

Переменный (непрерывный) - заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения (прыжки с различными усилиями в длину и со

скалкой, бег путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.)

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. (иногда по 15-30 с). Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося.

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

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

Средства воспитания выносливости:

Общей: самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основные требования, упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Специальной: любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью. Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Средства и методы развития гибкости

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

Различают две формы проявления гибкости:

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

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Задачей технической подготовки полиатлонистов является формирование умений и навыков

в видах полиатлона, а особенностью - оптимальная реализация функциональных возможностей спортсмена. Совершенствование в технике видов полиатлона должно проходить сознательно. Тщательный анализ и качественная осознанность содержания каждого конкретного движения, является отличительной чертой тренировки полиатлониста. Экономится время при обучении видов полиатлона за счет повторений специальных упражнений. Однако, ограниченность времени не позволяет обеспечить нужное количество повторений двигательных действий. Поэтому, очень важно включать в тренировочный процесс имитационные упражнения.

Обучение технике видов полиатлона происходит при больших энергетических и временных затратах. Поэтому, одной из задач тренера является применение вспомогательных средств обучения, которые, с одной стороны, способствуют формированию умений и навыков, с другой - экономят время и физическую энергию спортсмена.

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

Методика технической подготовки полиатлониста.

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

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

Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

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

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

Третий этап - изучение приема в усложненных условиях.

- Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.
- Применение усложнений (количество повторений в единицу времени, в конце занятия, после интенсивных упражнений).
- Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

- Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).
- Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде
- Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования. Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвёртый этап - закрепление и дальнейшее совершенствование

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

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

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

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Тактическая подготовка - умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

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

Выбор тактики зависит от следующих факторов:

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

Принято различать общую и специальную тактическую подготовку.

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам.

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

Формирование тактического мастерства полиатлониста состоит из двух этапов: *первый* - это теоретическое изучение приемов тактического мастерства и его особенностей, средств и методов;

второй - практическая реализация знаний, умений и навыков в изменяющихся условиях тренировочного процесса и спортивных соревнований. На этапе практической реализации тактического мастерства, основным средством является повторное выполнение различных упражнений по заданному плану, а также вариантов поведения спортсмена между упражнениями.

При решении задач тактической подготовки полиатлониста, следует учитывать ее неравнозначность в различных дисциплинах этого вида.

Большое значение имеет качество тактической подготовки. Для ее совершенствования необходимо:

а) обладать достаточным уровнем знаний о тактике соревновательной борьбы и объемом освоенных спортсменом умений и навыков;

б) наличие способности предвидения (прогнозирования) возможных вариантов тактической борьбы на соревнованиях;

в) психологическая устойчивость спортсмена при решении тактических задач.

г) оперативная коррекция тактики в ходе соревнований;

д) достаточная мотивация (заинтересованность) спортсмена и его волевые возможности при достижении цели;

е) правильный анализ результатов соревнования для дальнейшего совершенствования тактической подготовленности.

Совершенствование тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

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

Для решения этой задачи необходимы следующие действия:

- анализ соревновательной деятельности выдающихся спортсменов;
- изучение научной литературы и информационных материалов о соревновательной деятельности;
- расширение знаний о правилах соревнования, тактических действиях соперников и условий проведения главных соревнований.

2. Увеличить объем освоенных спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы.

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

- тренировка без противника, применяется для овладения основными технико-тактическими действиями;
- тренировка с условным противником, предполагает использование вспомогательных снарядов и приспособлений (манекенов, моделей противника с заранее разработанной программой действий, тренажерные устройства);
- тренировка с партнером по команде, создает более приближенные к соревнованию условия;
- тренировка с неизвестным противником, позволяет совершенствовать тактику в условиях информационного и временного дефицита.

3. Сформировать психологическую устойчивость спортсмена при решении тактических задач.

4. Развить способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования.

Для решения 3 и 4 задач применяются следующие методические приемы:

- создание облегченных условий выполнения технико-тактических действий (лидирование и информация о качестве выполняемых действий (данные о скорости, темпе, развиваемых усилиях и т.д.);
- создание усложненных условий выполнения технико-тактических действий;
- создание контрастных условий с резким изменением ситуации при выполнении технико-тактических действий;
- реализация изучаемых технико-тактических действий в соревновательной обстановке

5. Улучшить уровень мотивации (заинтересованности) спортсмена в достижении спортивного результата.

- выявление индивидуальных особенностей психики спортсмена;
- определение важных для спортсмена мотивов занятия спортом;
- создание точной "установки" на результат;

- добиться сохранения высокого уровня мотивации на соревновании.
- б. Формирование способности проводить анализ результатов соревнования.
- собрать необходимый объем информации о прошедших соревнованиях.
- оценить действия спортсмена и его соперников;
- разработать новые технико-тактические действия с учетом проведенного анализа полученной информации.

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

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Лыжная подготовка очень важна в зимних дисциплинах полиатлона, т.к. результат в лыжных гонках является приоритетным при подведении итогов многоборья (определении места) при равенстве результатов (сумме очков)

Двигательная деятельность лыжника связана с цикличностью движений: спортсмен выполняет однотипные движения за одинаковое время, что требует наличия стабильного навыка, высокой техники и точной воспроизводимости всех элементов цикла.

Для лыжников весьма характерна общая и специальная силовая выносливость. Кроме того, большое значение имеет формирование техники лыжного хода - оптимально организованных действий, позволяющих показывать высокие спортивные результаты.

Основными методами тренировки лыжника являются: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, контрольный, игровой и соревновательный.

1. Упражнения для овладения классическими лыжными ходами

Классические хода включают попеременные (двухшажный и четырехшажный) и одновременные хода (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. 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 произволь-

ная 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.

1.1. 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
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 упражнение 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 упражнение 9, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.
11. Повторить упражнение 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 перекаат, 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 перекаата, 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 впереди стоящую (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 ногой

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 тазомаятникообразные 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 завершеного 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). Обратит внимание на положение правой ноги и рук - они не касаются опоры, вся масса тела удерживается на опорной (левой) ноге.

25. Повторить упр. 24, 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 перекаат, 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.

1.2. Упражнения в передвижении на лыжероллерах и лыжах

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

1. ИП - стойка на лыжероллерах с опорой на палки, поочередное поднятие и опускание носков лыжероллеров без отрыва задних роликов от опоры. При поднятии 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 завершённое 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;
- завершённое 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.

2. 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.

2.1. 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 ИИ. 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 ИП. 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.

2.2. Имитационные упражнения 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.

б. 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.

2.3. 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 ИП. 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 выпад 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.

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

7. Имитация граничных моментов начала фаз (удобнее с палками):

фаза I - 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 толчко-

вую) 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 ног, 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.

2.4. 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 - подседания 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 ног 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 средой 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.

6. 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 ног; имитируют, как правило, граничный момент окончания фазы: сделать выпад вперед-влево и перенести массу тела на другую (левую) но-

гу, 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. Обратит 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.

2.5. 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 непрерывную 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. Обратит 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.

7. 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.

2.6. 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) стопы 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 непрерывное 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 нарастающе-

- го 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 двух опорное 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.

2.7. Ошибки в технике коньковых ходов

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

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 нагрузке 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.

Этап начальной подготовки:

Начальная лыжная подготовка включает:

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

О технике передвижения на лыжах: Положение туловища и ног, работа рук, работа ног, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

Основы техники передвижения:

- попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом, (классический и коньковый ход)
- подъем ступающим шагом, лесенкой, елочкой. Спуск в основной стойке, торможение плугом.

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

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Тренировочный этап до двух лет

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

сти). Обучение передвижению коньковым ходом по равнине, на подъемах, и спусках. Повторное прохождение отрезков в 2,5, 3, 5, 10 км классическим стилем. Лыжный бег на время 15, 25, 30, 45 минут. Прохождение отрезков в 200, 400, 500 метров на скорость и технику. Участие в соревнованиях на дистанциях 1, 2, 3, 5 км.

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

Тренировочный этап свыше двух лет.

Совершенствование техники бега коньковым ходом.

Отработка элементов конькового хода. Повторное прохождение коньковым ходом отрезков 1,2,3,5,10 км. Повторное - интервальное прохождение отрезков 1-2-3 км коньковым ходом. Скоростной бег отрезков 300, 400-500 метров коньковым ходом. Длинный бег классическим, коньковым ходом равномерно 5-10-15-20 км. Прохождение дистанций дистанциях 3, 5, 10км коньковым стилем с соревновательной скоростью. Участие в городских и всероссийских соревнованиях по полиатлону.

В период отсутствия снега: ОФП, СФП - беговая кроссовая подготовка 3-20 км. Беговая подготовка с лыжными палками в гору. Совершенствование техники бега на лыжероллерах. Беговая подготовка на лыжероллерах на дистанциях 3-15 км. Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Дальнейшее совершенствование техники бега коньковым стилем. Повышение уровня силовой подготовки. Повышение уровня специальной лыжной подготовки. Повторно-интервальное прохождение отрезков коньковым ходом 300м, 500м, 1км, 2км, 3км. Повторное прохождение отрезков 1 - 2 x 3км, 3 x 1,2 x 5 и т.д. Дистанционное равномерное прохождение дистанций 3, 10, 15км. классическим и коньковым ходом. Скоростное прохождение отрезков 500 - 1км коньковым ходом. Участие в контрольных соревнованиях. Участие в различных соревнованиях согласно календарю соревнований по полиатлону

В период отсутствия снега: объемные занятия по лыжной подготовке на лыжероллерах, кроссовом беге, ОФП и СФП. Развитие уровня скоростно-силовой подготовки. Дальнейшее совершенствование техники конькового хода. Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

Этап высшего спортивного мастерства

Дальнейшее совершенствование техники бега коньковым стилем. Повышение уровня силовой подготовки. Повышение уровня специальной лыжной подготовки. Повторно-интервальное прохождение отрезков классическим и коньковым ходом 300м, 500м, 1км, 2км, 3км. Повторное прохождение отрезков 1 - 2 x 3км, 3 x 1,2 x 5 и т.д. Дистанционное равномерное прохождение дистанций 3, 10, 15км. коньковым ходом. Скоростное прохождение отрезков 500 - 1км коньковым ходом. Бегов Прохождение дистанций 5, 10 км с соревновательной скоростью. Участие в контрольных соревнованиях

В период отсутствия снега: объемные занятия в беге на лыжероллерах, кроссовом беге, ОФП и СФП. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки. Дальнейшее совершенствование техники конькового хода. Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА

Соревнования по силовой гимнастике включают: Для мужчин - подтягивание на высокой перекладине. Для женщин - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Время выполнения упражнения зависит только от возраста спортсменов: до 16 лет время выполнения упражнения 3 мин, а с 16 лет - 4 мин.

Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса

Основными средствами тренировочного процесса для полиатлонистов являются:

- работа с эспандером или резиновым жгутом;
- подтягивания, висы;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- занятия с отягощениями;
- тренировки с теннисным мячом;

- бег, кросс;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения со штангой небольшого веса;
- работа с гантелями;
- прыжки в длину;
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения на гимнастической скамейке;
- работа на тренажерах и др.

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

Особое внимание необходимо уделять развитию выносливости. Развитие этого качества связано с длительной, многократно повторяющейся тренировочной нагрузкой. Чем длительнее будет нагрузка, тем существеннее будет ответная реакция организма, тем больше и заметнее будет его адаптация, и тем значимее будет развита выносливость.

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

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

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

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

В соревновательном периоде основным методом работы становится само соревнование.

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

1. Подтягивание на высокой перекладине.

Соревновательные упражнения мужчин зависят от силовых возможностей спортсмена, в частности, от развития силы рук и плечевого пояса. Основным методом развития силы является повторный метод с неопредельными по весу отягощениями. Следует иметь в виду, что развития одной силы для полиатлониста недостаточно. Для силовой подготовки спортсмена требуется развитие силовой выносливости и специальной выносливости.

1.1. Статическая и динамическая выносливость силового гимнаста - полиатлониста.

Группа мышц-сгибателей пальцев обеспечивает спортсмену хват перекладины. Работа пальцев происходит в статическом режиме и обеспечивается статической выносливостью.

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

Таким образом, спортсмен должен располагать как статической, так и динамической выносливостью, что не всегда предусматривается тренером. Практика показала, что отстает обычно уровень статической выносливости и спортсмен иногда срывается на соревнованиях из-за слабой работы пальцев.

В связи с этим, в тренировочном процессе следует предусмотреть развитие как статической, так и динамической выносливости полиатлониста.

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

Известно, что энергообеспечение мышечной деятельности во время выполнения вися отличается от энергообеспечения статически напряженных мышц при выполнении подтягивания. Так как статическая работа по удержанию хвата в соревновательном упражнении выполня-

ется на фоне интенсивной динамической работы, многие ученые считают попытки тренировать вис на перекладине отдельно от подтягивания (так называемый «чистый вес») малоэффективными.

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

1.2. Развитие силовой выносливости у начинающих спортсменов.

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

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

Отличительная особенность нетрадиционного метода тренировки силовой выносливости полиатлониста заключается в том, что силовая выносливость развивается за счет только подтягиваний, без предварительного развития силы.

Такой подход развития выносливости осуществляется в специально созданных, облегченных условиях. Степень облегчения различна у новичков и опытных спортсменов. Начиная тренироваться этим методом должен выполнить в одном подходе не менее 10-15 подтягиваний, опытный должен выполнять подтягивания непрерывно в течение 2-4 Мин.

Облегченные условия подтягивания в этом методе представляют собой различные технические приспособления: жгуты от пояса до перекладины, специальные платформы для ног и т.д. Важно предусмотреть дозирование нагрузок в этих приспособлениях. Применение облегчения в подтягивании позволяет значительно увеличить количество тренировочной работы при небольшой потере ее качества.

Однако здесь есть также и проблема. При выполнении подтягиваний в облегченных условиях организм спортсмена адаптируется именно к такой нагрузке. Это можно устранить при помощи дополнительных отягощений, суммарный вес которых равен весу грузов специального отягощения. Вес приспособленных отягощений не должен превышать 10% собственного веса спортсмена.

1.3. Тренировки с отягощениями

Тренировки с отягощениями проводятся с большим числом повторений в умеренном темпе. В соревновательном периоде также отводится время для занятий с отягощениями, составляющими примерно 70-80% от максимального.

В микроцикле тренировка мужчин возможна в двух вариантах: либо с одним и тем же весом, либо с постоянно увеличивающимся весом - в так называемой, «пирамиде». Например, «пирамида» содержит ступеньки по 5 кг: 5-10-15-20-15-10-5. На каждой ступеньке нужно выполнять по две серии подтягиваний. «Пирамида» выполняется два-три месяца, после чего - недельный перерыв и переход к обычной схеме. Во время соревнований объем нагрузок устанавливается постоянным, а затем снижается. Такие тренировки проводятся один раз в неделю.

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

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

Нагрузка для мышц, обеспечивающих фиксацию хвата при выполнении подтягиваний, явля-

ется тяжесть всех звеньев тела спортсмена. Нагрузка для мышц, обеспечивающих подъем и опускание туловища - это тяжесть всех звеньев тела, участвующих в вертикальном перемещении тела, т.е. тех звеньев, которые расположены ниже локтевого сустава.

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

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

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

1.5. Соотношение динамической и статической силовой выносливости у полиатлонистов.

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

Недостаточность динамической силовой выносливости приводит к тому, что потенциал статической силовой выносливости спортсмена во время выступления на соревнованиях еще не исчерпан (он может подтягиваться ещё и ещё), а ему приходится отказываться от дальнейшего выполнения упражнения, так как он не может обеспечить надежный хват в течение установленного времени (3-4 мин - в зависимости от возраста спортсмена). Отсюда следует, что эффективная тренировка силового гимнаста должна предусматривать увеличение объема доли статической нагрузки в общем объеме тренировки гимнаста. Для того чтобы увеличить статическую долю нагрузки при одновременном развитии динамической, нужно, например, при одном тренировочном подходе 25 подтягиваний выполнять в течение 1,5 мин, т.е. с учетом определенного времени работы. Этим самым достигается сбалансированность тренировочной нагрузки в смысле соотношения ее динамической и статической части. При этом реализация принципа одновременного и независимого развития статической и динамической силовой выносливости предусматривает избирательное воздействие на мышечные группы, работающие в разных режимах сокращения.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

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

Тренерам рекомендуется очень внимательно относиться к развитию силы у женщин. Интенсивный рост силы у женщин наблюдается в 14-15 лет. С 15 лет наблюдается снижение силы. Это обусловлено значительным приростом веса. Уровень силы женщин от 7 до 19 лет в целом, составляет около 70% от уровня силы мужчин. У отдельных спортсменок наблюдается значительное отклонение от среднестатистических показателей своей возрастной группы. Поскольку перепады в развитии силы у женщин связаны с изменением веса, рекомендуется ориентироваться на уровень относительной силы. Так как основными качествами полиатлонисток являются сила, быстрота и выносливость, рекомендуется в первую очередь использо-

вать в качестве средств общей физической подготовки виды работ, которые развивают эти качества: бег, кросс, плавание, велосипедный спорт, лыжный спорт, плавание, прыжки, спортивные игры и т.д. При осуществлении специальной подготовки используют разнообразные виды сгибания и разгибания рук в упоре лежа: на максимальное количество, на определенное количество за определенное время, в различные отрезки времени, с ускорением, с замедлением и т.д. На первом этапе подготовительного периода общая физическая подготовка составляет 70%, специальная 30%.

3. Планы тренировок силовой гимнастики в макро-и микроциклах

Установлено, что самым сложным с точки зрения подготовки зимнего полиатлониста видом полиатлона являются лыжные гонки. В связи с этим, наибольшее время тренировочного процесса и максимальные усилия спортсмена отводятся на лыжные гонки. Тем не менее, подготовка в стрельбе и силовой гимнастике имеет свою специфику и требует от спортсмена больших усилий. В такой ситуации представляется весьма важным правильно распределить усилия спортсмена между всеми тремя видами полиатлона, чтобы точно знать, какая часть тренировочного процесса может быть отведена на силовую гимнастику.

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

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

Таблица 17

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

| <i>Для девушек, юниорок и женщин сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i> | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Понедельник | 10 серий x 20 раз 1 мин отдых (темп средний) | 10 серий x 23 раза 1 мин отдых | 10 серий x 24 раза 1 мин отдых | Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе |
| Вторник (утро) (вечер - выполняется такая же нагрузка, как и утром) | 1 серия x 35-40 раз (темп средний) | 1 серия x 38-43 раза (темп средний) | 1 серия x 39-44 раза (темп средний) | Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе |
| Среда (утро) (вечер - выполняется такая же нагрузка, как и утром) | 1 серия x 35-40 раз (темп средний) | 1 серия x 38-43 раза (темп средний) | 1 серия x 39-44 раза (темп средний) | Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе |
| Четверг (утро) (день - выполняется такая же нагрузка, как и утром) | 8 серий x 14 раз (темп средний) | 9 серий x 14 раз (темп средний) | 10 серий x 14 раз (темп средний) | Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе |
| Пятница | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Суббота | Контрольная тренировка в беге (на роллерах, лыжах) | Контрольная тренировка в беге (на роллерах, лыжах) | Контрольная тренировка в беге (на роллерах, лыжах) | Активный отдых |
| Воскресенье | 1 серия x 35-40 раз (темп средний) | 1 серия x 38-43 раза (темп средний) | 1 серия x 39-44 раза (темп средний) | Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе |
| Всего за неделю 540 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа | | | | |
| <i>Для юношей, юниоров и мужчин подтягивание на высокой перекладине</i> | | | | |
| | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Понедельник | 10 серий x 10 раз 1 мин отдых | 10 серий x 12 раз 1 мин отдых | 10 серий x 13 раз 1 мин отдых | Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе |
| Вторник (утро) (вечер – выполняется такая же нагрузка, как и утром) | 1 серия x 17-18 раз (темп средний) | 1 серия x 19-20 раз (темп средний) | 1 серия x 20-21 раз (темп средний) | Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе |
| Среда (утро) (вечер – выполняется такая же нагрузка, как и утром) | 1 серия x 17-18 раз (темп средний) | 1 серия x 19-20 раз (темп средний) | 1 серия x 20-21 раз (темп средний) | Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе |
| Четверг (утро) (день – выполняется такая же нагрузка, как и утром) | 10 серий x 7 раз (30 с отдых) | 10 серий x 9 раз (30 с отдых) | 10 серий x 10 раз (30 с отдых) | Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе |
| Пятница | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых |
| Суббота | Контрольная тренировка в беге (на роллерах, лыжах) | Контрольная тренировка в беге (на роллерах, лыжах) | Контрольная тренировка в беге (на роллерах, лыжах) | Активный отдых |
| Воскресенье | 1 серия x 17-18 раз (темп средний) | 1 серия x 19-20 раз (темп средний) | 1 серия x 20-21 раз (темп средний) | Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе |
| Всего за неделю 260 подтягиваний | | | | |

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

Основной задачей соревновательного периода является сохранение и дальнейшее повыше-

ние достигнутого уровня специальной физической подготовки, возможно более полная реализация этого уровня в ответственных соревнованиях. С учетом календаря соревнований следует применять и микроциклы подготовительного периода.

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

СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА

Стрелок-спортсмен должен обладать:

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

Специальные подготовительные упражнения

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

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

✚ *Воспроизведение положения частей тела.*

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

✚ *Воспроизведение положения частей тела*

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

✚ *Воспроизведение положения стоп и позы без оружия*

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

✚ *Воспроизведение положения стоп и позы без оружия.*

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

✚ *Воспроизведение изготовки с оружием.*

Принять изготовку, навести винтовку в мишень № 8 (в центр). (Расстояние от дульного среза до мишени - 50 см.) Закрыть глаза на 20-30 с, удерживая оружие в направлении центра мишени. Открыть глаза. Проверить направление оружия и положение стоп ног. Фиксирует размеры и знак ошибки. После проверки внести поправку перемещением стоп ног (по горизонтали) и туловища (по вертикали).

✚ *Удерживание направления оружия при стрельбе вслепую.*

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

✚ *Воспроизведение усилия*

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

✚ *Воспроизведение действий по времени*

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

✚ *Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке.*

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

✚ *Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке.*

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

✚ *Сохранение наводки оружия.*

Принять изготовку к стрельбе, навести оружие в мишень, закрыть глаза на 20-30 сек, 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 - 50x15см.

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

Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в середину белого экрана (50x50 см), произвести несколько щелчков «вхолостую». То же со стрельбой на кучность, например 5 выстрелов. Наблюдает визуально за действиями и состоянием стрелка. Прицеливание примерно в середину экрана.

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

Вставить патрон в патронник, но затвор не закрывать, произвести условный выстрел, при этом следить, чтобы мушка резко не отклонялась при нажиме на спусковой крючок, затем закрыть затвор и произвести действительный выстрел. Следит за тем, чтобы в момент выстрела не проявлялись признаки реакции на него: дрожание век, общая напряженность, рывок пальцем спускового крючка, учащение пульса, покраснение лица, дрожание рук и других частей тела и др. Если реакция на выстрел явно заметна, следует немедленно перевести на предыдущий, более простой вариант, не допуская углубления реакции. Задание на координированность действий (удержание тела в изготовке и управление им в усложненных условиях (на качающейся платформе) в холостую с имитацией выстрела (тренировка 15-20 мин).

✚ *Согласование тех же приемов при стрельбе по мишени*

Стрельба по мишени на результат с «отметкой» выстрелов, но без собственной корректировки. Наблюдает в оптическую трубу, сообщает стрелку о внесении поправок в прицел. При возобновлении реакции на выстрел следует немедленно перевести стрелка на выполнение предыдущих упражнений.

✚ *Задания для развития и совершенствования управления спуском курка.*

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

✚ *Задания для развития и совершенствования управления спуском курка*

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

✚ *Задания на расслабление мышц и на управление вниманием*

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

✚ *Расслабление мышц век и глазных яблок*

Слегка приспустить верхние веки так, чтобы они были видны. Заметить дрожание. Постараться прекратить его. Сначала это не удастся, дрожание даже усилится. Но после нескольких тренировок его можно уменьшить и совсем устранить. Это особенно хорошо удается, если смотреть вдаль. Закрыть глаза, расслабить веки (свободно их опустить). Повторить несколько раз, стараясь уловить положение максимального расслабления. На тренировку местных расслаблений нужно затратить около двух-трех недель, а для некоторых и больше, но работать нужно прилежно, постоянно, не прерываясь ни на один день. Постепенно «внутренний контролер» приучится автоматически следить за мышцами всегда и всюду.

Этап начальной подготовки:

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

10 м.; упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба на кучность и имитация выстрела 3-5 пулями по белому листу.

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

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

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

Изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже.

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

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

Упражнения в прицеливании с диоптрическим прицелом, кольцевой мушкой с одновременной задержкой дыхания. Отработка дыхания в стрельбе.

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

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

Стрельбы по мишени № 8:

- по 3-5 патронов на кучность

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

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

Свыше трех лет

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

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

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

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

Выполнение упражнения 5-10 выстрелов на совершенствование техники стрельбы.

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

В тренировочном процессе всесторонне использовать стрелковый прибор «СКАТ».

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

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

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат.

Контрольные стрельбы: 2-3 x 5; 2-3 x 10; 2-3 x 20 выстрелов; на максимальный результат

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

Этап высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

- совершенствование техники стрельбы (изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхания);
- повышение уровня стабильности стрельбы;
- психологическая подготовка. Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат. Упражнения в психологической подготовке. Тренировка с прибором «СКАТТ».
- стрельба с выполнением различных заданий;
- стрельба на кучность;
- не выйти из "8";
- показать определенные результаты в каждой серии;
- стрельба на победителя;
- стрельба в присутствии спортсменов, тренеров. Контрольная стрельба 2 - 3 x 5 , 2 - 3 x 10 , 2 - 3 x 20 выстрелов. Участие в соревнованиях.

Соревновательная подготовка

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

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

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

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

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

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

Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в её содержание.

Отборочные - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

Основные соревнования - это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена.

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

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

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

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

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

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

В процессе соревновательной подготовки рекомендуется руководствоваться следующими положениями:

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

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

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

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

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

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

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

Общая психологическая подготовка направлена на: развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных за-

нятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

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

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

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

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

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

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

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

• *Соревновательная стадия СПП включает:*

- управление психическим состоянием перед разминкой и в ходе разминки;
- настройка непосредственно перед моментом старта, начала поединка и т.д.;
- психическое воздействие в ходе поединка

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

1. оптимальное возбуждение - «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремление бороться за до-

стижение высоких результатов;

2. *перевозбуждение* - «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнований;

3. *недостаточное возбуждение* - «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др;

4. *торможение вследствие перевозбуждения*. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость иногда возникают невротические состояния.

Спортсмен осознает ненужность навязчивость мыслей, боязни не показать планируемы результат, но не может от этого избавиться. Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других - препятствуют.

В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения-если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности - если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения - если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

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

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

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

- *мобилизующие*, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную деятельность, самоприказы, психорегулирующие упражнения на мобилизацию, возбуждающий массаж и т.д.

- *корректирующие*, направленные на изменение нежелательного в данный момент состояния, сублимация т.е. вытеснение мыслей о поражении, рационализация (мысли о технике или разъяснении механизма апатии или лихорадки, мимические упражнения и т.п.).

- *релаксирующие*, направленные на снижение уровня возбуждения и облегчение хода восстановительных процессов (произвольное управление мышечным тонусом, дыханием и т.п.)

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

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

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов зависит от этапов и периодов тренировочного процесса.

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

Подготовка полиатлетиста к соревнованиям осуществляется в двух направлениях:

• *первое* - психическая настройка на двигательную деятельность, осуществляемая при помощи сходных по форме и содержанию упражнений, выполняемых в разминке и непосредственно предшествующих соревновательной деятельности;

• *второе* - оптимальное управление психическим состоянием в ходе непосредственной спортивной борьбы.

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

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

Одну из главных функции подготовки полиатлониста к соревнованиям играет процесс саморегуляции. *Саморегуляция* - это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица №18

План-схема психологической подготовки

| Этап подготов- | Задачи | Средства и методы |
|----------------|--------|-------------------|
|----------------|--------|-------------------|

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

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

3.7. Планы применения восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного полиатлона. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных полиатлонистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием полиатлонистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных полиатлонистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы

следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке полиатлонистов в сложных условиях: жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т. д.

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности тренировочной деятельности юных полиатлонистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час и от 16 до 20 час.

Питание юных полиатлонистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 30 — 40 мин после ее окончания.

**Примерное распределение калорийности суточного рациона (%)
при различном времени проведения тренировки**

| Тренировка | | |
|------------|-----------------------|------------------------|
| | В первой половине дня | Во второй половине дня |
| Завтрак | 30-35 | 35-40 |
| Обед | 35-40 | 30-35 |
| Полдник | 5-10 | 5 |
| Ужин | 25-30 | 25-30 |

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио-и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В

течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Использование различных методов восстановления

| Методы восстановления | Во время тренировочного занятия | После тренировочного занятия | В течение дня* | В микроцикле** |
|--------------------------------------|---|--|--|---|
| Педагогические методы восстановления | Интервал отдыха Подбор упражнений на восстановление Вариативность средств | Время отдыха Между занятиями Сон Ланшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, в речке | Время отдыха между занятиями Сон Ланшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, в реке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, музея, выставки и т.д.) | Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных потребностей Купание в ванне с морской водой. в озере, в речке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, музея, выставки и т.д.) |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| Медико-биологические методы восстановления: <i>1.Физиотерапевтические процедуры</i> | Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж Электростимуляция Биомеханическая стимуляция мышц | Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны: - хвойная, - йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна, баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) Углеводное насыщение (укол.капельница) Углеводное питание и напитки | Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны -хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна,баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) Питание соразмерно нагрузке Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание | Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение Массаж с растирками, согревающими мазями Физиотерапевтические процедуры по назначению врача Медикаментозные средства Прием витаминов по индивидуальной схеме |
| <i>2. Питание</i> | Специальные напитки Специальное питание Отвар содержащий белки (бульоны) | | | |
| 3.Психологические методы восстановления | Психомоторная тренировка Психологические беседы Использование психологических приемов во время соревнований | Аутотренинг | Аутотренинг | Сеансы психотерапии |

*В течение дня должны занимать 2 часа.

**В недельном цикле необходимо выделить 2 часа за 6 дней

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки

Таблица №21

**План восстановительных мероприятий в подготовительном периоде
(недельный цикл)**

| Утро | После первой тренировки | После второй тренировки |
|-------------------|--|-------------------------|
| | Понедельник | |
| Разминка | Душ 3-4 мин. (+35-37С) | Теплый душ (+35-37С) |
| Гигиенический душ | Вибромассаж 1-2 мин. на группы мышц, которые выполняли основную нагрузку | |
| | Вторник | |

| | | |
|--|---|---|
| Обтирание мокрым полотенцем. растирание сухим полотенцем 3-4 мин. | Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой 3-4 мин (1 мин. душа +37-39С) и 5-10 мин. (1мин.+10-15С) Локальный ручной массаж на группы мышц, на которые будет выпадать основная нагрузка | Одна из разновидностей ванн в течение 10-15 мин (по самочувствию) |
| Среда | | |
| Обтирание или душ | Сауна, 3 захода (+90-1 ЮС) по 5-7 мин. 10-15сек. (+10-15С) после каждого захода обливание холодной водой | Один из видов локального массажа на группу мышц, выполняющих основную нагрузку |
| Четверг | | |
| Гигиенический душ | Горячий душ 4-5 мин. (температура по самочувствию) Баровоздействие - три подъема на высоту 1200-1500М для ног, 600-800м для рук с экспозицией по 2-3мин. и компрессией между подъемами в 0,5-0,7 атм. В течение 30-40 сек. | Пассивное плавание в бассейне или ванне в течение 10-15 мин. (температура воды по самочувствию) |
| Пятница | | |
| Обтирание | Гигиенический душ 3-4 мин. (+35-37С) Вибромассаж 1-2 мин. на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку | Теплый душ (+35-37С) |
| Суббота | | |
| Душ или обтирание по желанию | Душ и упражнения на растягивание | Баня с водными процедурами по 4-5 заходов по 5-7 мин., после каждого захода теплый душ или ванны 3-5 мин. (температура воды по желанию) |
| Воскресенье | | |
| Отдых, при необходимости - гальванизация, электрофорез и др. (по указанию врача) | | |

Таблица №22

Использование средств восстановления в различных микроциклах

| | | |
|------------------------------|---|---|
| Характер нагрузок | После утренней разминки | Основные восстановительные процедуры |
| Втягивающий микроцикл | | |
| Малый, средний | Ванны для ног (+40-45С), чередуя (через день) с дождевым душем переменной температуры | При двух тренировочных занятиях (по выбору врача) -ручной массаж, общие ванны и сауна - по окончании тренировочного дня не чаще 3 -х раз в неделю |
| Базовый микроцикл | | |

| | | |
|---|--|---|
| Большой и значительный | Душ с переменной температурой, ванны | При трёх тренировочных занятиях в день после первой либо второй (обычно с более высокой нагрузкой) - локальные процедуры, расслабляющие ванны, вибровоздействия. По окончании занятий - ручной массаж, ванны различного состава, суховоздушная или парная баня. Эти процедуры (по выбору врача) осуществляются ежедневно (кроме бани - не более 2-х раз в неделю). Для повышения резистентности организма общее УФО, которое целесообразно чередовать с гимнастикой |
| <i>Специально-подготовительный микроцикл</i> | | |
| Значительный | Используются локальные процедуры после первой тренировки и средства общего воздействия, такие, как ванны ограниченной продолжительности. В конце дня массаж (не чаще 3-х раз в неделю). | |
| <i>Силовой ударный микроцикл</i> | | |
| Большой | Значительное внимание уделяется профилактическим процедурам с учетом возможных «точек наименьшего сопротивления», наиболее подверженных травмам. Используются методы восстановления и закаливающие процедуры, аналогичные применяющимся в объёмном микроцикле. | |
| <i>Подводящий микроцикл</i> | | |
| Уменьшение объема и интенсивности | Количество восстановительных мероприятий уменьшается. Целесообразны через каждые два дня однодневные перерывы в использовании локальных воздействий. Среди процедур общего воздействия основное внимание уделяется ручному массажу. Один раз в начале недельного цикла можно использовать сауну. | |
| <i>Разгрузочный микроцикл</i> | | |
| Предотвращение перегрузки и перенапряжения органов и систем | Использование физиотерапевтических процедур определяется характером утомления в предыдущих циклах. В полном объеме используются методы общего воздействия. При применении местных процедур необходимо учитывать локальные очаги утомления. | |

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА).

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

б) Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в тренировке спортсмена, предусмотрено наказание. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

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

как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 23

План антидопинговых мероприятий

| № | Мероприятия | Ответственный |
|----|---|--|
| 1 | Теоретические занятия 1. Основы управления работоспособностью спортсмена 2. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике 3. Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям 4. Профилактика применения допинга среди спортсменов 5. Характеристика допинговых средств и методов 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций 8. Антидопинговая политика и её реализация. 9. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. 10. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг - контроля. 11. Руководство для спортсменов. | Врач спортивной медицины Тренеры отделения полиатлона |
| 2 | Индивидуальные консультации спортивного врача | Врач спортивной медицины |
| 3 | Систематическая диспансеризация спортсменов | Врач спортивной медицины |
| 4 | Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки | Врач спортивной медицины Тренер |
| 5 | Проведение разъяснительной работы по применению различных фармакологических веществ и средств спортсменами | Тренеры отделения полиатлона |
| 6 | Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств и методов | |
| 7 | Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы | |
| 8 | Беседа-обсуждение Всемирного антидопингового кодекса | |
| 9 | Беседа - обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля | |
| 10 | Инструктаж спортсменов по антидопинговым правилам | |

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

действе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 24

План инструкторской и судейской практики

| № п/п | Название мероприятия | Сроки | Ответственный |
|-------|---|---|-----------------------|
| 1 | Инструкторская практика (проведение тренировок, и.т.п.) | В соответствии с годовым календарным планом | Тренеры отделения по- |

| | | | |
|---|--|------------------------|----------|
| 2 | Судейская практика (судья, секретарь и т.д.) | спортивных мероприятий | лиатлона |
|---|--|------------------------|----------|

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность. Морфологические особенности влияют на спортивные результаты как прямо, через весо-ростовые данные, так и косвенно - через проявление двигательных качеств.

Морфологические особенности генетически обусловлены, являются устойчивыми признаками человеческой конституции. Некоторые показатели можно изменить в процессе тренировки и соблюдением определенного режима питания и т.д. Однако изменение поперечных размеров тела практически не касается вертикальных (длины тела и конечностей) и ряда других морфологических особенностей костного аппарата. Поэтому в целом оправдана ориентация тренеров на особенности телосложения.

Для успешного решения задач в полиатлоне необходим правильный отбор спортсменов по возрастным, антропометрическим, физическим и психическим данным (качествам и способностям), по типу характера. На первом этапе отбора необходимо определить моторно-одаренных детей. Они проявляют повышенный интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики, отличаются развитым чувством равновесия, прекрасно владеют своим телом при маневрировании в движениях, играх, обладают высоким уровнем развития двигательных качеств. Дальнейший специализированный отбор заключается в определении функциональной подготовленности спортсменов и прогнозировании спортивных результатов.

Для спортивной ориентации, рационального планирования тренировочного процесса важно учитывать темпы прироста спортивных результатов во времени, а именно у подростков определяется прямая зависимость от индивидуальных темпов полового созревания, свойства нервной системы, психологические качества (эмоциональная устойчивость, самообладание).

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов полиатлона

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой
- спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных
- нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

4.2 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта полиатлон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижений стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта полиатлон;
- формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержка высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Система спортивного отбора включает:

- а) Массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом.
- б) Отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта полиатлон;
- в) Просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Одной из важнейших сторон спортивной тренировки является контроль. Наиболее информативным и полным является *комплексный контроль*. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в про-

грамму их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

1. показатели тренировочных нагрузок и соревновательных воздействий;
2. показатели функционального состояния и подготовленности спортсменов, зарегистрированные в стандартных условиях;
3. показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах.

Тест - метод исследования личности, построенный на её оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью.

Выделяют три группы тестов:

Первая группа тестов - тесты, проводимые в покое. К ним относятся показатели физического развития (рост и массы тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.)

В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем.

В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основной для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов - это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов - это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биохимических, физиологических и других показателей (силы проявляемой в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости полиатлонистами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом.

Текущий контроль - проводится для получения информации о состоянии полиатлонистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки. Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня, микро - и макроцикла, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек.

Этапный контроль - направлен на оценку подготовленности юных полиатлонистов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят: а) врачебные обследования; б) антропометрические обследования; в) тестирование физических качеств; г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

В практике полиатлона используют все виды контроля. В современном полиатлоне идея

органического слияния контроля и тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки спортсменов. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой - повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррективы в тренировочные планы.

Таблица №25

Основное содержание комплексного контроля его разновидности

| Разновидности комплексного контроля | Направления контроля | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|--|
| | Контроль над соревновательными и тренировочными воздействиями | | Контроль над состоянием и подготовленностью спортсменов | Контроль над состоянием внешней среды |
| | Контроль соревновательной деятельности (СД) | Контроль тренировочной деятельности (ТД) | | |
| Этапный | а) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях завершающих определенный этап подготовки; б) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа | а) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки; б) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения | Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки | За климатическим и факторами (температура, влажность, ветер, солнечная радиация), за качеством инвентаря, оборудования, покрытий спортивных сооружений, характеристик соревнований и тренировки, поведением зрителей и объективного судейства на соревнованиях и их влиянием на результаты в спортивных соревнованиях и контрольных тренировочных занятиях |
| Текущий | а) измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикле тренировки; б) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания | Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями | | |
| Оперативный | Измерение и оценка показателей на любом соревновании | Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия | Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменения состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятия | |

Контроль над соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль над результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

- *Контроль над результатами соревнований* заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется

как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена.

• *Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.* Здесь необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только информативные, которые и должны измеряться в ходе контроля.

Контроль над тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество специализированных упражнений.

Показателями интенсивности нагрузки являются: концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполненных в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, ежемесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Контроль над состоянием подготовленности спортсмена. Оценка состоянием подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности
- оценку технико-тактической подготовленности
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами, специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовленности. Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются: объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности.

Эффективность техники определяется по степени её близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

Оценка тактической подготовленности. Контроль над тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль над тактическим мыш-

лением, над тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контроль над факторами внешней среды.

Для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает высоким, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность воздуха, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, осадки, атмосферное давление);
- состояние спортивного сооружения (покрытие, освещенность, микроклимат);
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);
- социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;
- объективность судейства;
- продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

В процессе контроля оценивают

- эффективность соревновательной деятельности
- уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности
- возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность
- реакцию организма спортсмена на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления
- показатели нагрузки различных структурных образований тренировочного процесса-упражнений, отдельных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.п.

4.2 Комплексы контрольных упражнений и контрольно-переводные нормативы

по годам и этапам подготовки

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений

Таблица №26

Комплексы контрольных упражнений

| Виды подготовленности | Контрольные упражнения (тесты) |
|----------------------------|--|
| Скоростные качества | Бег (30 м, 60м, 100м) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| | Подтягивание из вися на перекладине |
| | Подъем туловища в положении лежа на спине |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места |
| Выносливость | Бег (500м, 1500м, 2000, 3000 м) |
| | Лыжная гонка (2км, 3 км , 5км, 10км.) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения, от пола и возраста спортсменов. Для групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием многолетней спортивной подготовки.

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

Таблица №27

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта полиатлон)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 1.3. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 13 | 10 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 2.2. | Бег 500 м | мин,с | не более | |
| | | | 2,35 | 2,50 |

Таблица 28

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,05 | 8,29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | - | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |

| | | | | |
|---|---|--|----------|-------|
| | толчком двумя ногами | | 160 | 145 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 26 | 18 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом» | | | | |
| 2.1. | Плавание 50 м | мин,с | не более | |
| | | | 1.20 | 1.30 |
| 2.2. | Бег 500 м | мин,с | не более | |
| | | | 2,35 | 2,50 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой» | | | | |
| 3.1. | Лыжная гонка 3 км | мин,с | не более | |
| | | | 16.50 | |
| 3.2. | Лыжная гонка 2 км | мин,с | не более | |
| | | | - | 14.00 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «3-борье с лыжероллерной гонкой» | | | | |
| 4.1. | Лыжероллерная гонка 3 км | мин,с | не более | |
| | | | 15.50 | - |
| 4.2. | Лыжероллерная гонка 2 км | мин,с | не более | |
| | | | - | 13.00 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовке (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

Таблица №29

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|-------------------|----------------------------|-------------------------------|
| | | | юноши юниоры мужчины | девушки юниорки женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя | см | не менее | |

| | | | | |
|--|---|---------------|----------|-------|
| | на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 205 | 175 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на вы сокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 1.7. | Бег на 3000 м | мин,с | не более | |
| | | | 13.00 | |
| 1.8 | Бег 2000 м | мин,с | не более | |
| | | | - | 10.00 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом» | | | | |
| 2.1. | Плавание 50 м | мин,с | не более | |
| | | | 0.55 | 1.03 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой» | | | | |
| 3.1. | Лыжная гонка 3 км | мин,с | не более | |
| | | | - | 19.30 |
| 3.2. | Лыжная гонка 5 км | мин,с | не более | |
| | | | 27.00 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «3-борье с лыжероллерной гонкой» | | | | |
| 4.1. | Лыжероллерная гонка 3 км | мин,с | не более | |
| | | | - | 18.30 |
| 4.2. | Лыжероллерная гонка 5 км | мин,с | не более | |
| | | | 26.00 | - |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Таблица №30

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
(Приложение № 9 к ФССП по виду спорта полиатлон)**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|----------------------------|-------------------------------|
| | | | юноши юниоры мужчины | девушки юниорки женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,40 | 16,00 |
| 1.2. | Бег 2000 м | мин,с | не более | |
| | | | - | 9.50 |
| 1.3. | Бег 3000 м | мин,с | не более | |
| | | | 12.40 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| | | | 14 | - |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя | см | не менее | |

| | | | | |
|---|--|-------|----------|-------|
| | на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +13 | +16 |
| 1.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом» | | | | |
| 2.1. | Плавание 100 м | мин,с | не более | |
| | | | 1.18 | 1.25 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой» | | | | |
| 3.1. | Лыжная гонка 5 км | мин,с | не более | |
| | | | - | 19.06 |
| 3.2. | Лыжная гонка 10 км | мин,с | не более | |
| | | | 35.00 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «3-борье с лыжероллерной гонкой» | | | | |
| 4.1. | Лыжероллерная гонка 5 км | мин,с | не более | |
| | | | - | 18.06 |
| 4.2. | Лыжероллерная гонка 10 км | мин,с | не более | |
| | | | 34.00 | - |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд «мастер спорта России» | | | |

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

Итоговое тестирование осуществляется один раз в год: в конце учебного года (март-май). Перед тестированием проводится разминка.

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

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

Бег 30м, 60, 100 м со старта.

Бег выполняется по дорожке стадиона с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). Учитывается лучший результат по двум попыткам. В забеге участвуют не более 2-х человек.

Бег на 500м, 1500м, 2000, 3000 м.

Бег выполняется с высокого старта, по беговой дорожке (тестируемое качество - общая выносливость). Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 180 метров. Бег учащиеся начинают после команды «На старт! Марш!». Дистанция указана в таблице контрольных нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и году обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Тест считается невыполненным, если во время бега учащийся переходит на шаг или останавливается. Одна попытка

Челночный бег 3x10 м.

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

Прыжок в длину с места.

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

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу

По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» спортсмен принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности, опираясь на ладони и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» - сгибает руки до касания грудью платформы (пола) и разгибает до полного выпрямления. В случае, если нет касания платформы грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

Подъем туловища в положении лежа (тестируемое качество - сила).

По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает туловище до касания головой коленей. В случае если касания нет, счет не ведется. Руки разъединять нельзя. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется за 30 секунд.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Тестирование проводится на гимнастической перекладине в спортивном зале или на улице. Спортсмен по команде экзаменатора прыжком, либо с помощью партнера, принимает положение виса на высокой перекладине хватом сверху (положение большого пальца -снизу). По команде экзаменатора «Начать подтягивание» - выполняет упражнение до касания подбородком перекладины. Упражнение выполняется для групп с групп Т(СС), ССМ и ВСМ.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.

Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота перекладины: 90см. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения линии грифа подбородком, затем опускается в вис, зафиксировав исходное положение на 0,5 сек и продолжает упражнение. Для групп этапа начальной подготовки

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.

Упражнение (тест) выполняется из И.П.: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. При выполнении упражнения (теста) на полу, учащийся по команде выполняет два предварительных наклона вперед, на третьем наклоне - касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат с течение 2с. При выполнении упражнения (теста) на гимнастической скамье, по команде учащийся выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук по линейке измерения, при третьем наклоне - максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже знаком « + ».

Обязательная техническая программа:

Стрельба из пневматической винтовки:

- **Ша- ВП** - 10 выстрелов с 10 м, стоя с опорой локтей о стойку
- **Ш - ВП** - 10 выстрелов, 10 м, стоя

* При сдаче нормативов обязательной технической программы учитывается возраст спортсмена в соответствии с правилами соревнований по полиатлону в спортивной дисциплине зимнее троеборье (упражнение - Ш - ВП выполняют с 14 лет)

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе, представлена в таблице 38.

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлена в таблице 39.

ФОРМЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

Медико-биологический контроль над спортсменами производится для решения двух основных задач:

1. Контроль над состоянием здоровья спортсменов;
2. Контроль над функциональным состоянием организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие вопросы:

1. Возможно ли по состоянию здоровья начать или продолжить занятия полиатлоном
2. Есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности и лечебно-реабилитационных мероприятий ;
3. Отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

При контроле за функциональным состоянием организма решаются следующие вопросы:

1. Отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в данном виде спорта, т.е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать), учитывая генетическую детерминированность параметров функций); «проблематичнее» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;
2. Каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению на аналогичном этапе в прошлом;
3. Соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется применением различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные, клинические и биохимические анализы крови и мочи); и в различных формах: оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений

на тренировках и соревнованиях.

В текущем контроле ставятся задачи выявления перенапряжений, патологии, оценки функционального состояния спортсменов по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции нагрузки.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки функционального состояния. Производится обследование у врачей специалистов. Полный комплекс обследования (УМО - углубленное медицинское обследование) проводится не менее одного раза в год во врачебно-физкультурном диспансере.

Таблица №31

Медико-биологическое обследование

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

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А. Аграновский. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 336 с.
2. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычев А.В./ - г. Рязань, 2008-100с
3. Гильмутдинов, Т.е. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров - Йошкар-Ола, 1990. - 43 с.

4. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, нос. / В.М. Ермолаев. - Казань: КГТУ, 1998. - 63 с.
5. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис. - М.: ДОСААФ, 1982.-128 с.
6. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. Квашук. - М.: Советский спорт, 2003. - 72 с.
7. Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006 - 142 с.
8. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ / А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. - М.: Теория и практика физической культуры, 2004. - 57 с.
9. Платонов, В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - 237 с.
10. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие / В. А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. - Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. - 120 с.
11. Червяков, В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. - М., 1997. - 38 с.
12. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва школ высшего спортивного мастерства/-М.: Советский спорт, 2005 -248с

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

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

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами организации, реализующей программу спортивную подготовку, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

*Приложение 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «полиатлон»*

Годовой тренировочный план для отделения полиатлона в МАУ СШ «Электрон» (на 52 недели тренировочных занятий)

| № п/п | Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|----------|-----------------------|------------------------------------|--|--|--------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершен- ствования спор- тивного ма- | Этап высшего спортивного |
| | | | | | |

| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | стерства | мастерства |
|----|--|------------|------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | 191 | 207 | 267 | 290 | 233 | 210 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 69 | 156 | 264 | 368 | 632 | 905 |
| 3. | Техническая, тактическая подготовка | 38 | 79 | 140 | 192 | 238 | 340 |
| 4. | Теоретическая и психологическая подготовка | 8 | 12 | 29 | 40 | 51 | 86 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 30 | 28 | 45 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 2 | 10 | 22 | 10 | 60 | 72 |
| 8 | Контрольно-переводные нормативы | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | | 312 | 468 | 728 | 936 | 1248 | 1664 |

*Приложение 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «полиатлон»*

**Годовой тренировочный план-график для групп этапа начальной подготовки до года
(на 52 недели тренировочных занятий)**

| № п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
|-------|--|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 21 | 19 | 15 | 12 | 12 | 10 | 11 | 16 | 17 | 20 | 19 | 19 | 191 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 2 | 3 | 6 | 9 | 11 | 11 | 12 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 69 |
| | Лыжная подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 37 |
| | Стрелковая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 16 |
| | Спец. силовая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 16 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 38 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 2 | 2 | 8 |
| 6 | Тренерская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Участие в соревнованиях | | | | | | | 2 | | | | | | 2 |
| 8 | Прием КПН по ОФП и СФП | | | | | | | | 2 | 2 | | | | 4 |
| | Всего | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

Годовой тренировочный план-график для групп этапа начальной подготовки свыше года
(на 52 недели тренировочных занятий)

| № п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|-----------|------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 20 | 19 | 18 | 13 | 13 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 | 22 | 20 | 207 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 11 | 10 | 12 | 16 | 18 | 17 | 18 | 12 | 11 | 10 | 10 | 11 | 156 |
| | Лыжная подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 66 |
| | Стрелковая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 45 |
| | Спец. силовая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 45 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 79 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 6 | Тренерская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Участие в соревнованиях | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | 10 |
| 8 | Прием КПН по ОФП и СФП | | | | | | | | 2 | 2 | | | | 4 |
| | Всего | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 36 | 41 | 39 | 40 | 39 | | 39 | 468 |

*Приложение 3
к к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «полюатлон»*

Годовой тренировочный план-график для групп тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) до трех лет
(на 52 недели тренировочных занятий)

| № п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 23 | 24 | 23 | 19 | 18 | 17 | 18 | 26 | 26 | 24 | 24 | 25 | 267 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 21 | 21 | 22 | 24 | 28 | 25 | 27 | 18 | 18 | 19 | 20 | 21 | 264 |
| | Лыжная подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 120 |
| | Стрелковая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 76 |
| | Спец. силовая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 68 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка | 12 | 12 | 13 | 12 | 9 | 8 | 9 | 14 | 12 | 14 | 13 | 12 | 140 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 29 |
| 6 | Тренерская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Участие в соревнованиях | 2 | 2 | | 4 | 6 | 4 | 4 | | | | | | 22 |
| 8 | Прием КПН по ОФП и СФП | | | | | | | 3 | | 3 | | | | |
| | Всего | 61 | 62 | 61 | 61 | 62 | 56 | 62 | 61 | 61 | 60 | 60 | 61 | 728 |

Годовой тренировочный план-график для групп тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) свыше трех лет

(на 52 недели тренировочных занятий)

| № п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 27 | 26 | 25 | 16 | 14 | 12 | 15 | 32 | 33 | 30 | 32 | 28 | 290 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 27 | 28 | 28 | 33 | 38 | 36 | 37 | 28 | 28 | 28 | 28 | 29 | 368 |
| | Лыжная подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 178 |
| | Стрелковая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 97 |
| | Спец. силовая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 93 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка | 19 | 16 | 21 | 18 | 14 | 14 | 12 | 15 | 12 | 17 | 16 | 18 | 192 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 40 |
| 6 | Тренерская и судейская практика | 2 | 4 | | 4 | 7 | 6 | 7 | | | | | | 30 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 1 | 2 | | 2 | 2 | 1 | 2 | | | | | | 10 |
| 8 | Прием КПН по ОФП и СФП | | | | | | | 3 | | 3 | | | | |
| | Всего | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 72 | 80 | 78 | 80 | 78 | 79 | 79 | 79 |

*Приложение 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «полиатлон»*

**Годовой тренировочный план-график для групп этапа
совершенствования спортивного мастерства
(на 52 недели тренировочных занятий)**

| № п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
|-------|--|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 19 | 19 | 22 | 17 | 14 | 13 | 16 | 25 | 25 | 24 | 20 | 19 | 233 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 52 | 52 | 53 | 55 | 57 | 55 | 57 | 49 | 49 | 51 | 50 | 52 | 632 |
| | Лыжная подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 268 |
| | Стрелковая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 188 |
| | Спец. силовая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 176 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка | 19 | 20 | 22 | 19 | 19 | 17 | 19 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 238 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 4 | 3 | 7 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 8 | 4 | 6 | 51 |
| 6 | Тренерская и судейская практика | 4 | 4 | | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | | 4 | | 28 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 7 | 7 | | 8 | 9 | 8 | 9 | | | | 6 | 6 | 60 |
| 8 | Прием КПН по ОФП и СФП | | | | | | | | 3 | 3 | | | | 6 |
| | Всего | 105 | 105 | 104 | 105 | 105 | 96 | 105 | 104 | 105 | 104 | 105 | 105 | 1248 |

**Годовой план-график для групп этапа высшего
спортивного мастерства
(на 52 недели тренировочных занятий)**

| № п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
|-------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 17 | 17 | 19 | 15 | 14 | 12 | 14 | 22 | 23 | 22 | 18 | 17 | 210 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 74 | 74 | 75 | 78 | 83 | 79 | 83 | 70 | 70 | 72 | 73 | 74 | 905 |
| | Лыжная подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 427 |
| | Стрелковая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 254 |
| | Спец. силовая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 224 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка | 28 | 30 | 32 | 25 | 24 | 20 | 24 | 32 | 31 | 32 | 31 | 31 | 340 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 6 | 5 | 13 | 7 | 2 | 3 | 2 | 7 | 8 | 13 | 11 | 9 | 86 |
| 6 | Тренерская и судейская практика | 5 | 5 | | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | | 3 | 3 | 45 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 9 | 9 | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | 4 | 6 | 72 |
| 8 | Прием КПН по ОФП и СФП | | | | | | | | | | | | | 6 |
| | Всего | 139 | 140 | 139 | 140 | 140 | 128 | 140 | 139 | 140 | 139 | 140 | 140 | 1664 |