

Министерство физической культуры и спорта Рязанской области  
Государственное автономное учреждение дополнительного  
образования  
Рязанской области  
«Спортивная школа «Адмирал»

Принята на заседании тренерско-  
преподавательского совета

от «14» 02 2023 г.

Протокол № 2

Утверждаю

Директор

А. Лисов)

2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «полиатлон»

Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Срок реализации программы: 10 лет

Авторы-составители:  
Инструктор-методист: О. Ю. Логинова

р. п. Старожилово, 2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
3. Система контроля.....	29
4. Рабочая программа.....	35
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	136
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	137

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полюатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам указанным в таблице, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полюатлон», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 г. № 1064.

*Таблица*

**Наименование спортивных дисциплин**  
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «полюатлон» – 0750005411Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	075	007	1	8	1	1	Н
6-борье с бегом	075	007	1	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

### (Всероссийский реестр видов спорта-2009)

Программа разработана ГАУ ДО РО «Спортивная школа «Адмирал» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полюатлон», утвержденной приказом Минспорта России 23 ноября 2022 г. № 1064 , а также следующих нормативных правовых актов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. *(ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

**1.2.** Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, конкретизируются по отдельным этапам спортивной подготовки и направлены:

***На этапе начальной подготовки на:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «полиатлон»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «полиатлон»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья;

***На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) на:***

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «полиатлон»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «полиатлон»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства на:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «полиатлон»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Полиатлон – это неолимпийский вид спорта, который представляет собой комплексное спортивное многоборье, целью которого является развитие у занимающихся основных физических качеств и прикладных навыков. Этот вид спорта является естественным продолжением всем знакомого с детства патриотического комплекса ГТО (Готов к труду и обороне), существовавшего в Советском Союзе с тридцатых годов прошлого века.

Отличительными особенностями полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта людям разного возраста и социального положения. Полиатлон позволяет продлевать спортивное долголетие и показывать высокие спортивные результаты. Помогает раскрыться спортсмену и проявить себя сразу в нескольких видах спорта. Благодаря тому, что полиатлон включает в себя различные виды спорта (лыжные гонки, силовые упражнения, стрельба, легкая атлетика, плавание), серьезная подготовка проводится по всем видам, входящим в его дисциплины. Это позволяет готовить спортсменов высокого уровня не только в полиатлоне, но и в каждом его виде отдельно.

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

- шестиборье с бегом;
- пятиборье с бегом;
- четырехборье с бегом;
- троеборье с бегом;
- троеборье с лыжной гонкой;
- двоеборье с бегом;
- двоеборье с лыжной гонкой.

Спортивные дисциплины с бегом могут включать в себя следующие виды спортивных состязаний:

- бег на короткие дистанции (60 или 100 м.);
- бег на выносливость (1000, 2000 или 3000 м.).
- плавание (50 и 100 метров вольным стилем);
- метание (мяча 150 гр., спортивного снаряда 300, 500 или 700 гр.).

- стрельба из пневматического оружия (винтовка, пистолет; упражнение Ша-ВП – 10 выстрелов, 10 м., стоя с опорой локтей о стойку; упражнение Ш-ВП – 10 выстрелов, 10 м., стоя);
- силовая гимнастика: подтягивание на перекладине у мужчин; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа у женщин.

Спортивные дисциплины с лыжной гонкой могут включать в себя следующие виды спортивных состязаний:

- лыжная гонка (на 2, 3, 5 или 10 км);
- стрельба из пневматического оружия (винтовка, пистолет; упражнение Ша-ВП – 10 выстрелов, 10 м., стоя с опорой локтей о стойку; упражнение Ш-ВП – 10 выстрелов, 10 м., стоя);
- силовая гимнастика: подтягивание на перекладине у мужчин; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа у женщин.

Весь процесс спортивной подготовки делится на 4 этапа: начальной подготовки (2 года), тренировочный (этап спортивной специализации – 4 года), совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и высшего спортивного мастерства (без ограничений).

На этап начальной подготовки зачисляются желающие, имеющие письменное заявление родителей и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий полиатлоном. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.

Цель многолетней подготовки спортсменов в СШ – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Рязанской области и Российской Федерации.

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 данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- ✓ привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- ✓ обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития детей;
- ✓ подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборной команды России.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки полиатлонистов на всем периоде прохождения спортивной подготовки в СШ и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Рязанской области и Российской Федерации.

Важным условием успеха тренера в работе со спортсменами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- тщательное соблюдение постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки; увеличение общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;
- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.
- направленность на максимально возможные (высшие) достижения (реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и

соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления. Принцип выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве).

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

– непрерывность и цикличность процесса подготовки (спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки).

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно приложению № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «полюатлон», утвержденному приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1064 (таблица).**

*Таблица*

**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**

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

спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (п. 4.1. Приказа № 634);
- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «полиатлон» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (п. 4.2. Приказа № 634).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП (п. 4.3. Приказа № 634).

**2.2. Объем Программы с учетом приложению № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденному приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1064 (таблица).**

Таблица

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (п. 3.7. Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 3.8 Приказ № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в **приложении № 3 к ФССП по виду спорта «полиатлон».**

Таблица

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям				
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более: *Указывается с учетом п. 3.5 Приказа № 634.*

## Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (п. 3 главы III ФССП).

• Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п. 4 главы III ФССП).

Таблица

### Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании *(п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*.

### **Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях *(п. 15.3 главы VI ФССП)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. *(п. 3.4 Приказа № 634)*

### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) *(п. 15.1 главы VI ФССП)*.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) (п. 15.1 главы VI ФССП)

*Таблица*

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка	287	234	265	234	180	120
2.	Специальная физическая подготовка	83	117	203	328	500	682
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	14	29	56	98	117
4.	Техническая подготовка	28	53	116	141	200	333
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	37	87	132	220	286
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	14	23	25	66
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	9	14	22	25	60
Общее количество часов в год		416	468	728	936	1248	1664

**Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:**

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (п. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2 Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказа № 634)

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

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

- Воспитание - один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями. (Дается описание воспитательной работы).

*Таблица*

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
1.3	Физкультурные и массовые мероприятия приуроченные к знаменательным датам и праздничным событиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия Рязанской области</li> <li>-Физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал»</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание,</li> </ul>	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал» осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, согласно Рекомендаций по оформлению раздела программы спортивной подготовки «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним», размещенных на сайте РАА РУСАДА представлен в Таблице № 8

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

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

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

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

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование

спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал». Также актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «лыжные гонки» (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

*Таблица*

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение информационной работы по подключению спортсменов к единому информационному пространству с целью формирования нулевой терпимости к допингу в Рязанской области	В течении года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечения в организации
	Спортивные и воспитательные мероприятия под девизом «Спорт против допинга!»	В течении года	Организация различных конкурсов, спортивных мероприятий, подведение итогов, награждение, Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Антидопинговая викторина для спортсменов: «Играй честно!»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Семинар для	1 раз в год	Составление отчета о

	спортсменов, персонала спортсмена, родителей: «Виды нарушений антидопинговых правил»		проведении мероприятия (фото материалы)
	Персонал спортсмена «Роль тренера а процессе формирования культуры противодействия допинга в спорте»	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов: «Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Мероприятия РУСАДА	В течении года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение информационной работы по подключению спортсменов к единому информационному пространству с целью формирования нулевой терпимости к допингу в Рязанской области	В течении года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечения в организации
	Спортивные и воспитательные мероприятия под девизом «Спорт против допинга!»	В течении года	Организация различных конкурсов, спортивных мероприятий, подведение итогов, награждение, Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Антидопинговая викторина для спортсменов: «Играй честно!»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Семинар для спортсменов, персонала спортсмена, родителей: «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Персонал спортсмена «Роль тренера а процессе формирования культуры противодействия допинга в спорте»	1 раз в год	

	Семинар для спортсменов: «Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Мероприятия РУСАДА	В течении года	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

Таблица

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Инструкторская практика:</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	<b>Судейская практика:</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).

К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

### *Задачи медицинского плана:*

- Обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.
- Проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов.
- Обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов.
- Анализ заболеваний, травм и специфических повреждений возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики.
- Участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.
- Участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов.
- Осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.

Разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов пост нагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

### *Задачи гигиенического плана:*

- Изучение влияния характера и условий реализации различных видов спорта на здоровье человека.
- Выявление сопутствующих факторов риска ухудшения здоровья спортсменов при различных условиях реализации отдельных видов мышечной деятельности.
- Разработка санитарных правил устройства и содержания различного рода спортивных сооружений.
- Рекомендации по рациональной организации режима дня, тренировок, отдыха, питания, личной гигиены, спортивной экипировки.

- Научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и продление спортивного долголетия-оценка эффективности используемых оздоровительных мероприятий.

*(«Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов» под редакцией Г.А. Макаровой, Москва 2022 стр. 21)*

*Таблица*

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств**

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Этап начальной подготовки (по всем годам)</b>	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал» осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. *(п. 8 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. *(п. 42 Приказа № 1144н)*

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### 1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «полиатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

##### 2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «полиатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес-аэробика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ (Рязанской области), начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Оценка результатов** освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. *(п. 12 Примерной Программы)*

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа № 634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 Приказа № 634)*

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «фитнес-аэробика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. *(п. 2 главы II ФССП)*

#### **Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования)**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной

деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

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.

В комплекс тестов для оценки общей и специальной физической подготовленности входят:

- ✓ Бег на 30, 60, 100, 500, 1500, 2000 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся для спринтерских дистанций и масстарт для длинных дистанций, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- ✓ Челночный бег 3x10 м. На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляя, пробежать финиш.
- ✓ Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в

вертикальном направлении. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- ✓ Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. По команде тренера спортсмен принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности, опираясь на ладони и пальцы ног. После команды «можно» - начинает выполнять упражнения в соответствии с правилами полиатлона. Время выполнения упражнения определяется исходя из возраста спортсмена (возрастной группы согласно правил соревнований) (3 или 4 минуты). При зачислении в группы начальной подготовки время может не учитываться.
- ✓ Подтягивание из виса на высокой перекладине  
Тестирование проводится на гимнастической перекладине в спортивном зале. Спортсмен по команде экзаменатора принимает исходное положение виса на высокой перекладине хватом сверху (положение большого пальца - снизу). После команды «можно» – начинает выполнять упражнения в соответствии с правилами полиатлона. Упражнение выполняется начиная с тренировочного этапа.
- ✓ Подъем туловища в положении лежа. По команде тренера испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «можно» спортсмен сгибает туловище до касания головой коленей. В случае если касания нет, счет не ведется. Руки разъединять нельзя. Тест выполняется за 30 секунд.
- ✓ Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Упражнение 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 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».
- ✓ Плавание 50 и 100 м выполняется в плавательном бассейне. В каждом заплыве участвуют до 6 человек (исходя из возможностей бассейна), результаты

регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- ✓ Лыжная гонка на 2, 3, 5 и 10 км выполняется на лыжном стадионе. Исходя из условий проведения тестирования комиссией принимается решение и массовом либо раздельном старте, результаты регистрируются с точностью до секунды. Разрешается только одна попытка.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 1-4:

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по  
годам и этапам спортивной подготовки**

Таблица

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «полюатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30 с)	количество раз	не менее	
			13	10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2,35	2,50

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «полюатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
1.8	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»</b>				
2.1	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.20	1.30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», 3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»</b>				
3.1	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			16,50	-
3.2	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	14,0
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой»</b>				
4.1	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			15,50	-
4.2	Лыжероллерная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	13,0
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,		

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «полиатлон»**

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

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

#### **Техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.**

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

#### **Увеличение объемов и интенсивности на разных возрастных этапах подготовки.**

На различных возрастных этапах подготовки по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психологической подготовке спортсменов. Усложнение упражнений, повышение интенсивности и увеличение объемов должны проходить при постоянном педагогическом и врачебном контроле за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания объемов, интенсивности, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня.

#### **Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.**

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

### **Создание резервных функциональных возможностей.**

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

### **Индивидуализация действий и тактических решений в условиях тренировок и соревнований.**

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

### **Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.**

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психологическую сферы занимающихся, их взаимное влияние, которое может быть и положительным, и отрицательным. Это видно на примере: если в разминке выполнять ОФП с повышенными физическими нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе перед основной частью. Все это снижает эффект тренировочного занятия. Учет перечисленных принципов построения тренировки при планировании тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства спортсменов.

### **Ранжирование соревнований в годичном цикле.**

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, поможет оптимальным путем прийти к

лучшему результату и избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Для этого необходимо постоянно осуществлять педагогический контроль. Это позволит определить готовность спортсмена к выполнению запланированных тренировочных нагрузок и предотвратить переутомление, а так же, в случае нежелательных отклонений, разработать индивидуальные рекомендаций для коррекции тренировочного процесса.

При осуществлении планирования спортивных результатов по годам обучения в США следует придерживаться рациональных норм. Во-первых, необходимо установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка. Во-вторых, устанавливается нижняя граница, за которой прирост спортивных результатов не соответствует запланированным достижениям. В то же время целесообразно планирование подготовки «от результата». При этом имеется в виду не только конечный результат на соревнованиях, но и промежуточные результаты, достигнутые в различных дисциплинах полиатлона (стрельбе, плавании, лыжных гонках и т.д.).

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:

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

- ✓ в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные касательно теории и методики полиатлона и опираться на передовой опыт практики
- ✓ 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).

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

#### **4.2. 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 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.

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

**Тема 4.** Правила поведения в местах проведения тренировочных занятий и соревнований

Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и спортооружениях. 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 тренировкой 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 участия 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
- ✓ Предупреждение применения допинга в спорте, основы антидопинговой политики
- ✓ 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

### 4.3. **Физическая подготовка**

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

#### 4.3.1. **Общая физическая подготовка**

**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 преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легкой 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.

**Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, 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.

**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.

**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 определённом уровне подготовки.

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

**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.

**Лёгкоатлетические 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.

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

#### **4.3.2. Специальная физическая подготовка**

**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.

#### **4.4. Плавательная подготовка**

##### **4.4.1. Группы начальной подготовки**

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. С каждым годом постепенно объем физической нагрузки увеличивается.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания кролем на груди, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди. Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

**В подготовительной части урока** сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

**В основной части урока** решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника плавания кролем на груди, стартов и поворотов.

**Заключительная часть урока** направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

На первых тренировках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. Далее продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, уделяется внимание упражнениям для изучения старта и поворотов при плавании.

## **2-ой год обучения**

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду.

Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание кролем на груди, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и

т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м, в полной координации и на ногах. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м., 4-8 x 100 м., 6-10 x 50 м., чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть 50 м. со старта в полной координации движений.

### **Примеры типовых занятий**

#### ***Урок № 1***

Задачи:

- 1) организация занимающихся;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше):

- Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.
- Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).
- Общая физическая подготовка:
  - 1) передвижение шагом и бегом;
  - 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
  - 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках).
- Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот; 3) то же, но, сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

### Основная часть (в воде)

- Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.
- Упражнения для освоения с водой:
  1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).
  2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
  3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
  4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
  5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
  6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
  7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
  8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
  9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
  10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
  11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
  12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.
  13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

### Заключительная часть

- Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).
- Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

## **Урок №2**

Задачи:

- 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплытия и лежания);
- 2) ознакомление со скольжениями.

### Подготовительная часть (на суше)

- Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

### Основная часть (в воде)

- Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.
- Упражнения для освоения с водой:
  1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1.
  2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
  3. Упражнение «звездочка» на груди.
  4. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
  5. Упражнение «звездочка» на спине.
  6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
  7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
  8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
  9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.
  10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

### Заключительная часть

- Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

### **Урок № 3**

Задачи:

- 1) разучивание скольжения (на груди, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

#### Подготовительная часть (на суше)

- Имитационные упражнения:
  - 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);
  - 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

#### Основная часть (в воде)

- Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.
- Упражнения для освоения с водой:
  1. Упражнение 9 урока № 2.
  2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
  3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
  4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.
  5. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

#### Заключительная часть

- Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

### **Урок № 4**

Задачи:

- 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);
- 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

### 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

#### Подготовительная часть (на суше)

- Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

#### Основная часть (в воде)

- Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.
- Упражнения для освоения с водой:
  1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
  2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, выдох.
  3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.
  4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
  5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями продолжительными выдохами в воду.
  6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.
  7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела: в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине.

#### Заключительная часть

- Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

### **Урок № 5**

#### Задачи:

- 1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди;
- 2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;

### 3) совершенствование умения дыхания.

#### Подготовительная часть (на суше)

- Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

#### Основная часть (в воде)

- Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на боку, скольжении с вращениями – все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.
- Упражнения:
  1. Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.
  2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.
  3. То же на задержке дыхания.
  4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.
  5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.
  6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.
  7. Упражнения 1-4 урока № 3 и упражнение 7 урока № 4.

#### Заключительная часть

- Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

#### **Урок № 6**

##### Задачи:

- 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем;
- 2) совершенствование навыка дыхания в воде.

#### Подготовительная часть (на суше)

- Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

#### Основная часть (в воде)

- Разминка с использованием скольжения с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжение с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.
- Упражнения:
  1. Упражнение 7 урока № 4 и упражнения 4-5 урока № 5.
  2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
  3. Здесь и далее, на последующих тренировках, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.
  4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
  5. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить.
  6. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.
  7. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

#### Заключительная часть

- Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

#### **4.4.2. Тренировочный этап**

Задачи подготовки на тренировочном этапе (до двух лет):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);

- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки на тренировочном этапе (свыше двух лет):

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей и силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в плавании кролем на груди;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- совершенствование техники плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;

#### **4.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Задачи подготовки:

- развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;
- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;
- развитие общей выносливости посредством плавания во 2 – 4-й зонах интенсивности;
- развитие скоростной выносливости на основной дистанции;
- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики;
- использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

#### **4.4.4. Средства обучения плаванию**

##### **Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше**

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития обучающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

- организации внимания обучающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

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

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

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

с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данной тренировки. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

### **Подготовительные упражнения для освоения с водой**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

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

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

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

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

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

### **Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды**

#### Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

#### Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.

5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

#### **Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде**

### Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

### Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

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

### **Всплывания и лежания на воде**

#### Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

#### Упражнения:

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

### **Выдохи в воду**

#### Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

#### Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

### **Скольжения**

#### Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

#### Упражнения:

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

15. То же на левом боку.

#### **4.4.5. Упражнения для изучения техники стартов**

##### **Учебные прыжки в воду**

##### **Задачи:**

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

##### **Упражнения:**

1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

##### **Упражнения для изучения техники стартов**

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

#### Стартовый прыжок с тумбочки

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

#### **4.4.6. Упражнения для изучения техники кроля на груди**

##### Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки вперед; б) одна рука вперед, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

#### Основные методические указания:

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

#### Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

#### Основные методические указания

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

#### Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра.  
Присоединение движений руками кролем на груди.
21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

### 23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

#### Основные методические указания

*В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.*

*Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем — на каждый цикл.*

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

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

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2. изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3. изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4. изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1. движения ногами с дыханием;
2. движения руками с дыханием;
3. движения ногами и руками с дыханием;
4. плавание в полной координации.

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

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

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

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

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

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

#### **4.5. Силовая гимнастика**

В зимнем полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для мужчин – подтягивание на высокой перекладине, для женщин - отжимание в упоре лёжа в течение 4 минут (для возрастных групп 12-13 лет и 14-15 лет – 3 минуты). 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.

В подготовительном периоде тренировка направлена на развитие силовой выносливости. С этой целью спортсмен выполняет соревновательные движения 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 или сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

В соревновательном периоде основным методом работы становится само соревнование.

#### 4.5.1. Подтягивание на высокой перекладине

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

##### **Статическая и динамическая выносливость**

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

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

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

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

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

Известно, что энергообеспечение мышечной деятельности во время выполнения 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.

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

**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 - это 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.

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

Недостаточность статической силовой выносливости приводит к тому, что потенциал динамической 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 выполнять определенное количество подтягиваний в течение заданного промежутка времени, т.е. с учетом определенного времени работы. Этим самым достигается сбалансированность тренировочной нагрузки в смысле соотношения ее динамической и статической части.

#### **4.5.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Тренировка женщин 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 полиатлетисток являются сила, *быстрота и выносливость*, рекомендуется в первую очередь использовать в качестве средств общей физической подготовки виды работ, которые развивают эти качества: бег, кросс, плавание, велосипедный спорт, лыжный спорт, плавание, прыжки, спортивные игры и т.д.

При осуществлении специальной подготовки используют разнообразные виды сгибания и разгибания рук в упоре лежа: на максимальное количество, на определенное количество за определенное время, в различные отрезки времени, с ускорением, с замедлением и т.д.

### 4.5.3. Силовая выносливость

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

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

- Кратковременная работа (10сек) предельной интенсивности с различными интервалами отдыха (10, 30, 60сек), количество повторений в серии от 5-6 до 10-12 раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин. Начинать работу следует с 5-6 повторений и 60 сек. интервалом отдыха. Затем сокращать интервал отдыха до 30 и 10 с и увеличивать количество повторений.
- Работа 20-30 сек субмаксимальной интенсивности с различными интервалами отдыха (10, 30 и 60 сек), количество повторений в серии от 5-6 до 20 раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 мин. Начинать работу нужно с 5-6 повторений с 60 сек интервалами, затем сокращать интервал до 30 сек и увеличивать количество повторений до 10.

Первый вариант в основном способствует развитию мощности, второй – ёмкости анаэробного алактатного источника энергообеспечения при умеренном привлечении гликолитического механизма энергообразования. Вместе с тем оба варианта эффективно воздействуют на повышение мощности и ёмкости аэробной производительности организма, скорости развертывания аэробной функции и её роли в восстановительных процессах вовремя и после работы. В ходе тренировки в обоих вариантах необходимо

постепенно повышать интенсивность работы двумя способами – увеличением веса отягощения, сохраняя темп движений, или повышением темпа движений при том же отягощении.

Главная методическая проблема интервального режима связывается с выбором веса отягощения. Опыт показывает, что вес отягощения в таких случаях очень индивидуален. Его величина зависит от уровня подготовленности спортсмена, объема мышечных групп, вовлекаемых в работу, текущего состояния спортсмена, характера и объема предыдущей нагрузки, температуры окружающей среды и других факторов. Существенное значение среди них имеет возможность расслабить мышцы или хотя бы уменьшить нагрузку на них между активной работой. Интервальный метод развития локальной мышечной выносливости с использованием отягощения, являясь частью системы СФП, должен занимать в ней одно из ведущих мест в подготовке спортсмена по силовой гимнастике в частности и в полиатлоне вообще. При рациональном использовании интервальный метод работы с отягощением позволит достичь высокого уровня специфической выносливости при значительном сокращении изнурительной общей работы, а главное – хорошо подготовить спортсмена к последующей интенсивной скоростной тренировке, требующей выносливости.

По мере повышения уровня максимальной силы следует увеличивать вес отягощения в повторной работе таким образом, чтобы развиваемое при этом усилие было выше на 10-15% по сравнению с соревновательными условиями.

Методы тренировки, относящиеся к первому и второму направлениям, не следует использовать в одном занятии, их надо чередовать через занятие. Хорошие результаты дает также чередование их через неделю и две недели. Вначале основное внимание уделяется методам первого направления (развитие максимальной силы) затем методам второго направления (развитие силовой выносливости). Соотношение между ними вначале - 3:1, затем (по мере повышения максимальной силы) - 1:3.

В подготовительном периоде до 80% упражнений дается на увеличение максимальной силы мышц. Это достигается повторным, интервальным и повторно-серийным методами, а также, широко применяется метод ОФП.

Во второй половине подготовительного периода происходит плавный переход с преимущественной направленностью на приобретение силовой выносливости. Помимо средств ОФП в тренировочный процесс включаются упражнения соревновательного характера с различным диапазоном отдыха (7 подходов по 18 подтягиваний через 5-6 мин., 5x25 через 10мин., 4x30 через 10мин. у мужчин и 7x35 отжиманий через 5-6мин., 5x45 через 10мин., 4 x70 через 10мин. у женщин и т.п.).

В предсоревновательном периоде нагрузка в силовой гимнастике снижается на 20-30% из-за большого объема работы на лыжах. Количество тренировочных дней доводится до трёх-четырёх в неделю.

Соревновательный период условно делится на два этапа: этап предварительного подведения к соревнованиям и этап поддержания высокой спортивной формы. Первый этап характеризуется развитием статической и динамической выносливости, повышением функциональных возможностей организма, участием в предварительных стартах, подведением спортсмена к участию в отборочных и основных стартах и выходом на пик спортивной формы.

Второй этап характеризуется поддержанием высокой спортивной формы посредством участия в соревнованиях.

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

Пример тренировочных занятий для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.

Для мужчин:

- на перекладине с грузом 5-7 кг. 3-4 подхода по 6-8 раз с паузой отдыха 2- 3 мин., затем без груза 4-5 подходов по 8-9 раз через 30-40 сек. Повторить 2-3 серии с паузой отдыха между сериями 8-10 минут.
- для двуглавых мышц: со штангой в наклоне вперёд подъём к груди 10-12 раз, отдых 2-3 минуты, повторить 3-4 раза; стоя, подъём к груди 10-15 раз с паузой 2-3 минуты, кол-во подходов 3-4 с отдыхом 6-8 минут; лежа на спине подъём гантелей из-за головы 10-12 раз. Повторить 2-3 серии с паузой отдыха 6-8 минут.
- на перекладине: в висе амортизатор одним концом прикреплён к поясу, другим к полу или к грузу. Выполнять подтягивания 6-8 раз, 5-6 подходов через 1,5-2 минуты, 3-4 серии с интервалом отдыха 7-8 минут. То же самое упражнение выполняется, но вместо амортизатора используется груз на веревке. При подтягивании вверх груз должен отрываться от пола, когда спортсмен подтянулся до половины полного диапазона движения вверх. Величина груза подбирается с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (до 10-15% веса тела). Для

начинающих и новичков (при слабом физическом развитии) рекомендуется проводить занятия по силовой подготовке на перекладине в облегченном варианте (веревка или трос, пропущенная через блоки и закрепленная одним концом на поясе, а другим соединенная с грузом; с амортизаторами, прикрепленными к грифу перекладины и к поясу спортсмена).

Для женщин:

- лёжа на спине подъем штанги весом 15-25 кг. 6-8 раз, кол-во подходов 3-4, период отдыха между подходами 3-4 минуты, выполнить 3-4 серии с интервалом отдыха между сериями в 6-8 минут.
- и.п. в упоре лёжа: быстрые отжимания с выпрыгиванием на опорные тумбочки высотой от 5 до 15 см. в зависимости от подготовленности спортсменки, за подход 8-16 раз, 3-4 подхода с периодом отдыха 3-4 мин.;
- и.п. в упоре лёжа: толчки руками с хлопками в упоре, кол-во повторений от 10 до 18 раз за подход, с паузой отдыха 2-3 мин. между подходами, 3-4 подхода за тренировку. Величина дозировки во всех случаях определяется индивидуально, с учетом подготовленности спортсменки. Отдых между сериями рекомендуется заполнять упражнениями на расслабление и лёгкими пробежками.

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

#### **4.6. Методы спортивной подготовки в беге и лыжных гонках**

Двигательная деятельность лыжника и бегуна 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 цикловиков весьма характерна общая и специальная силовая выносливость – способность противостоять утомлению при выполнении продолжительной нагрузки с

проявлением значительных усилий. Кроме того, большое значение имеет формирование техники бега (в т.ч. на лыжах) – оптимально организованных действий, позволяющих показывать высокие спортивные результаты. Основными методами тренировки цикловиков являются: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, контрольный и соревновательный.

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

**Переменный метод** тренировки характеризуется длительной работой со сменой интенсивности. В частности, это выражается в работе на разных скоростях: прохождение отдельных участков трассы с нарастающей или убывающей скоростью, т.е. с ускорением. Широко изменяется интенсивность: от самой низкой до соревновательной. Общий объём работы переменным методом ниже, чем равномерным. Переменный метод позволяет расширить диапазон возможностей спортсмена, повысить его координационные способности, а также предельно развить быстроту, специальную силу и выносливость. Таким образом, на спортсмена воздействует постоянно меняющаяся нагрузка: она позволяет ему адаптироваться к различной работе и освоить более интенсивные виды работ. Переменный метод избавляет спортсмена от монотонности, позволяет включить в тренировочный процесс прохождение отрезков трассы в различном режиме работы, вплоть до соревновательной, что усиливает направленность тренировочных воздействий.

**Повторный метод** тренировки характеризуется систематическим чередованием нагрузки и отдыха. Нагрузка представляет собой прохождение определённого участка трассы с определённой скоростью. Выполнение нагрузки осуществляется с околосоревновательной или равной ей интенсивностью.

Периоды отдыха предполагают практически полное восстановление ЧСС до 110-130 уд/мин. По окончании работы повторным методом у спортсмена наблюдается улучшение результата и времени восстановления. Эффективным средством развития локальной мышечной выносливости является бег в гору. Короткие отрезки (40-60м) способствуют повышению мощности дыхательных мышц, взрывной силы работающих мышц. Средние (150-300м) отрезки относительно в равной степени повышают алактатную и лактатную мощность, хотя мало способствуют повышению максимальных аэробных способностей. Длинные (свыше 400м) отрезки обеспечивают поддержание

высокой аэробной способности, экономичную деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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

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

Интервальный метод даёт хорошие результаты в прыжковых упражнениях с отягощениями. Он способствует повышению мощности анаэробного алактатного механизма энергообеспечения. Для повышения мощности мышц используются короткие прыжки, выполняемые с субмаксимальной мощностью: десятикратный прыжок с чередованием ног (2 на левой, 2 на правой); восьмикратный с ноги на ногу; шестикратный прыжок на одной (правой, левой) ноге. В серии каждый из этих прыжков повторяется 4-8 раз с произвольным интервалом отдыха. Выполняется 2-3 серии с отдыхом 8-10мин. В

другом варианте, направленном преимущественно на развитие ёмкости анаэробного алактатного механизма энергообеспечения, выполняются любые по форме движений прыжковые упражнения умеренной интенсивности продолжительностью 20-30 сек. В серии 6 повторений с отдыхом 1 минута. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 минут.

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

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

Пример для лыжника: время прохождения дистанции 10км - 30.00, 1.2км - 6.00, 2.4км - 12.00, 3.6км - 18.00, 4.8км - 24.00, 5.10км - 30.00.

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

время следует посвящать восстановлению организма и подготовке его к следующей порции высокоскоростной тренировки.

Не следует бояться высоких скоростей на предсоревновательном этапе, если они подготовлены всем предшествующим содержанием и ходом тренировочного процесса и, если предусматривается грамотное восстановление организма и локомоторного аппарата. Нельзя также забывать, что интенсивная скоростная работа способствует вхождению атлета в спортивную форму. Поэтому при организации тренировки в годичном цикле необходимо предусматривать оптимальное соотношение во времени концентрированных объёмов нагрузок СФП, этапов преимущественно скоростной работы и сроков главных соревновательных стартов.

В заключение необходимо подчеркнуть, что скоростная работа может стать эффективным средством СФП только в том случае, если спортсмен готов к ней.

Иными словами, для того чтобы скоростная работа вызвала прогрессивные сдвиги в организме, она должна быть предельно высокой, но не настолько, чтобы приводить к астеническим реакциям организма и нарушать рациональную структуру движений.

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

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

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

#### **4.7. Лыжная подготовка**

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

#### 4.7.1. Упражнения для овладения классическими лыжными ходами

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

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

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

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

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

Последовательность обучения способам передвижения на лыжах определяют с учетом взаимодействия навыков, чтобы преобладал так называемый положительный перенос, когда освоенный навык не препятствует образованию нового. Этот подход

положен в основу последовательности описания упражнений для овладения техникой. Индивидуальные особенности занимающегося, реально сложившиеся природные условия проведения занятий, другие обстоятельства обосновывают целесообразность и других вариантов в последовательности обучения.

#### Имитационные упражнения в попеременно-двухжачном классическом ходе

1. Исходное положение (ИП) – основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника – слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперед-вниз. Вернуться в ИП. Зафиксировать мышечные ощущения. Обратить внимание на равномерное распределение массы тела на обе ноги. Не допускать положения, при котором колено «накрывает» носок стопы.
2. ИП – ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП. Проконтролировать положение рук, туловища и ног. При повторении шаги выполнять с правой и левой ноги.
3. Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.
4. ИП – стойка лыжника (СЛ), имитация работы рук – поочередные махи руками вперед и назад (без палок). Впереди рука слегка согнута, локоть немного развернут наружу, кисть на уровне глаз, ладонь внутрь, пальцы зажаты в кулак; сзади рука прямая, кисть чуть дальше бедра, пальцы выпрямлены (кисть имитирует держание палки). Не допускать боковых наклонов и покачиваний туловища, приседаний.
5. ИП – СЛ на одной ноге, повторить упр.4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений. Контролировать положение рук, сохранять равновесие.
6. Повторить упр.4 с фиксацией положения рук впереди и сзади. Проверить зрительно и прочувствовать крайние положения рук и согласованность их движений.
7. ИП – СЛ на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу. Добиться согласования движений руками и ногами, сохранять равновесие.
8. Повторить упр.7, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад. При махе вперед ногу согнуть, при махе назад выпрямить, т.е. имитировать толчок ногой. Проверить разноименность толчковой ноги и руки, как в обычной ходьбе.
9. ИП – СЛ на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед – в каждом цикле при махе левой руки вперед выполнять

небольшой прыжок вверх и мах правой ногой вперед, т.е. имитировать мах ногой. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу, контролировать согласованность маха рукой и разноименной ногой.

10. Повторить упр.9, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.
11. Повторить упр.9 с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой и вперед, и назад. Сохранять равновесие и внимательно следить за соблюдением разноименности в маховых и толчковых движениях руками и ногами.
12. ИП – СЛ на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ногой будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка руками. Зафиксировать положение свободного скольжения и вернуться в ИП. Шаги выполнять поочередно каждой ногой, обратить внимание и мышечно прочувствовать 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 переднюю (левую) ногу. Руки при этом завершают толчок (левая рука) и мах (правая рука). Вернуться в исходное положение. Повторить 10-12 раз и сменить ИП на выпад правой ногой.
15. Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя таким образом толчок, и затем положение свободного скольжения.
16. ИП – туловище наклонено почти горизонтально, ноги выпрямлены, руки опущены. Ходьба «полушагами» с мягкой постановкой маховой ноги и продвижением таза вперед, туловище остается неподвижным.
17. ИП – СЛ на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза – маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад. Ощутить маховый

вынос ноги вместе с движением таза. Мах выполнять вперед стопой, а не коленом, не допускать сгибания ноги в коленном суставе. Повторить 20-25 раз и сменить ИП на стойку на правой ноге.

18. Повторить упр. 17, но через 3-4 маятникообразных движения ногой сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками. Следить за движением таза при махе и выпаде.
19. ИП - СЛ, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в ИП. При повторении следить за выполнением подседания и сменой ног.
20. ИП – СЛ, шаговая имитация хода на месте. Движения выполнять свободно, размашисто, следить за правильным выносом рук.
21. ИП – СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседание перед отталкиванием ногой. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Выполнять выпад с движением таза, следить за поздним отрывом пятки от опоры, добиваться 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., 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 пережат, 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. Обратит внимание на разворот таза в тазобедренном суставе опорной ноги и в поясничном отделе позвоночника. При повторении поочередно менять опорную ногу.

32. ИП – фаза I (свободное скольжение) с палками. Имитация трех вариантов постановки палки на опору: палку энергичным ударом ставят дальше от носка опорной ноги под углом около 80°; палка у носка опорной ноги; палку ставят у пятки опорной ноги. Вернуться в ИП. Повторить 10-12 раз, меняя опорную ногу. При каждом повторе выделить наилучший вариант постановки палки – первый. Обратить внимание на изменение угла постановки палки - чем острее угол, тем ниже эффективность толчка рукой.
33. ИП – ОС, имитация фаз скользящего шага, в которых происходит отталкивание палкой, т.е. принять позы, соответствующие фазам II, III, IV, V и вернуться в ИП. Повторить сначала без палок, затем с палками. Следить за движением как толчковой, так и маховой руки. Прочувствовать постановку палки на опору, усиление давления на палку в фазе III за счет небольшого увеличения наклона туловища, окончание отталкивания.
34. ИП – ОС, имитация граничных поз начала и окончания подседания, т.е. принять позы фазы III периода скольжения (начало подседания) и фазы IV периода стояния (конец подседания). Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Прочувствовать увеличение загрузки опорной ноги при подседании, в фазе IV следить за удержанием пятки толчковой ноги ближе к опоре.
35. ИП – СЛ на правой ноге с лыжными палками в руках. Вынести левую руку вперед и поставить палку под острым углом немного сзади опорной ноги. Сначала выпрямить опорную ногу, затем сделать быстрое подседание на ней и толчком ногой и рукой перейти в положение свободного скольжения на левой ноге. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Акцентировать внимание на подседании и отталкивании ногой и разноименной рукой.
36. ИП – ОС, имитация фаз скользящего шага, составляющих вначале период скольжения и затем период стояния. Принять положения свободного скольжения, скольжения с выпрямлением опорной ноги, скольжения с подседанием (это период скольжения), зафиксировать их и вернуться в ИП. Затем принять положения выпада с подседанием и отталкивания с выпрямлением толчковой ноги (это период стояния), также зафиксировать и проконтролировать граничные позы рук, ног, туловища в каждой фазе, после этого вернуться в ИП.

#### Упражнения в передвижении на лыжероллерах и лыжах

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

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

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

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

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

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

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

#### **4.7.2. 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.

#### Подготовительные упражнения в коньковом ходе

1. ИП – СЛ. Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед-вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги (от опоры ее не отрывать), вернуться в ИП. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.
2. Повторить упр. 1, заменив выпад на шаг вперед в сторону с переходом в одноопорное положение. Стремиться позже отрывать ногу от опоры.
3. ИП – СЛ на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр.1. Следить за тем, чтобы выпад начинался со смещения туловища и отталкивания ногой, а не с махового движения. Под падающее туловище маховая нога подставляется, как и в упр. 1, позже.
4. Повторить упр.3 с выполнением шага вперед – в сторону и переходом в одноопорное положение. Исполнять в разные стороны, задерживая отрыв ноги от опоры.
5. Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксацию одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке (высокой, средней, низкой), изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.
6. Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями. Следить за полным разгибанием ноги в коленном суставе при отталкивании и возможно более длительным удержанием пятки толчковой ноги на опоре.
7. Пригибная ходьба из стороны в сторону с сопротивлением (за пояс закрепляют амортизатор, и партнер идет сзади, удерживая выполняющего; можно использовать другие отягощения).
8. ИП – ОС, три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед (пистолетик), затем в сторону и после этого назад. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу и

следить за сохранением устойчивого равновесия на одной ноге в течение всего цикла приседаний.

9. Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги – вперед, назад, в сторону (можно выполнять в парах, взявшись за руки и стоя лицом друг к другу).
10. ИП – СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем влево и вернуться в И П. В исходное положение возвращаться такими же прыжками.
11. Многократные боковые прыжки на двух ногах в одну сторону, затем в другую.
12. Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног: колени вместе, пятки вместе и колени врозь, взявшись руками за пятки изнутри.
13. ИП – СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево и вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.
14. Повторить упр. 13 с фиксацией одноопорного положения после каждого прыжка в сторону.
15. Многократные боковые прыжки в сторону на одной ноге. Прыгая вправо, приземляться на правую, и наоборот. Выполнять равное количество прыжков в каждую сторону.
16. Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону (десятерной, 20, 30 и более многоскоков, на 100 м, 200 м). Следить за полным переносом массы тела на опорную ногу при каждом прыжке.
17. Повторить упр. 16 с максимально удлиненным выпрыгиванием и махом руками, затем без маха руками (руки за спину), после этого с активным махом руками.
18. Повторить упр. 16 с сопротивлением или партнера, который удерживает выполняющего с помощью закрепленного за пояс амортизатора, или другого отягощения.
19. Повторить упр. 16 с дозированием поперечных перемещений путем обозначения границ коридора шириной, например, 80 см (минимальное перемещение) и 120 см (максимальное).
20. Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).
21. Повторить упр.20, выполняя прыжки с ноги на ногу.
22. ИП – СЛ, поочередные выпады вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения.
23. ИП – СЛ. Перенести массу тела на левую ногу, толкаясь вверх, сделать энергичный мах вперед-вверх согнутой в коленном суставе правой ногой и разноименной рукой, а затем длинный выпад вперед - в сторону с поворотом туловища, чтобы локоть маховой руки (левой) коснулся колена правой ноги. Вернуться в ИП. Повторять в разные стороны.

Следить за выпрямлением толчковой ноги в положении выпада. Для усиления маха ногой и рукой можно приподняться на носок толчковой ноги.

24. Повторить упр.23, выполняя выпады из стороны в сторону в движении.
25. ИП – СЛ, скрестный выпад вперед - в сторону с разворотом туловища. Выполнить толчок вверх одной ногой с активным махом вперед-вверх другой – согнутой в коленном суставе, и одноименной рукой, затем сделать скрестный выпад и, поворачивая туловище, соединить локоть и колено маховой руки и ноги. Вернуться в ИП. При повторении скрестные выпады делать в разные стороны.
26. Повторить упр.25 в движении с поочередными скрестными выпадами вправо и влево, приподнимаясь при махе на носок толчковой ноги для повышения мощности выпада.

#### Имитационные 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.
6. Имитация фазовых движений конькового шага:
  - а) фаза 1 – свободное скольжение, принять одноопорное положение на правой ноге, левую отвести назад - в сторону (опоры не касаться). Затем к согнутой в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах опорной (правой) ноге подтянуть маховую (левую) ногу;
  - б) фаза 2 – скольжение с отталкиванием ногой. Загрузив массой тела опорную (правую) ногу и выводя маховую (левую) вперед - в сторону, сделать толчок правой ногой с

выпадом вперед-влево и переносом массы тела на левую ногу (сохранять двухопорное положение).

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

#### Имитационные упражнения в полуконьковом ходе

1. ИП – СЛ, имитация движений ног. Перенести массу тела на левую ногу и, немного подседая на ней, отвести правую в сторону с выпрямлением в коленном и голеностопном суставах при небольшом наклоне туловища вперед. Вернуться в ИП. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу (отводимая в сторону нога касается опоры, имитируя толчок, и затем махом возвращается в ИП).
2. ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди, кисти на уровне головы. Повторить упр. 1 и при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в И П. В течение всего упражнения сохранять равновесие на левой ноге. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.
3. ИП – СЛ на левой ноге, выпад в сторону с частичной загрузкой массой тела правой ноги. Возвращение в ИП толчком правой. При повторении менять направление выпада и положение рук (или свободно опущены, или за спиной).
4. ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди и слегка согнуты в локтевых суставах. Имитация хода на месте. Повторить упр.3, при 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):

- a) 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;
- b) 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;
- c) фаза III – скольжение с отталкиванием ногой и руками, перейти в двухопорное положение, удерживая массу тела в основном по-прежнему на полусогнутой опорной ноге (левой), а согнутую в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах правую ногу (теперь толчковую) отставить немного назад-в сторону на всю стопу, т.к. она уже начала отталкивание; руки и палки занимают положение, характерное для завершения толчка с активным участием туловища за счет дальнейшего увеличения наклона;
- d) фаза IV – скольжение с окончанием отталкивания ногой, занять двухопорное положение - выпада в сторону на левой (опорной) ноге, загруженной, как и во всех предыдущих фазах массой тела, а толчковую (правую) отвести назад - в сторону, выпрямить, но носок от опоры не отрывать; руки находятся сзади и удерживают палки над опорой; туловище наклонено.

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

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

1. ИП – СЛ, руки впереди, кисти на уровне головы. Перенести массу тела на левую ногу, наклоняясь и выполняя одновременный толчок руками, отвести правую ногу назад-в сторону (опоры не касаться). Затем при махе руками вперед подтянуть правую ногу к опорной левой и вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. Шаговая имитация хода на месте. Удобно начинать из ИП – СЛ, руки впереди. Сделать шаг-выпад вперед-вправо с выполнением одновременного толчка руками. Перенести массу тела на правую ногу и, вынося руки вперед, подтянуть левую ногу к правой. Затем повторить одновременный толчок и мах руками при шаге-выпаде вперед-влево с переносом массы тела на другую (левую) ногу. Отталкивание руками сопровождать наклоном туловища. Обратить внимание на отличительный признак хода – на каждый шаг выполняют и толчок, и мах руками.
3. Повторить упр.2 в прыжковой имитации на месте. В каждом коньковом прыжке зафиксировать одноопорное положение и обратить внимание на выполнение толчка и маха руками.
4. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Проконтролировать выполнение характерного для данного хода элемента – подседание на толчковой ноге перед отталкиванием. Следить за согласованностью движений рук и ног (не допускать перехода на скоростной вариант одновременного одношажного классического хода, в котором отталкивание 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 среди коньковых ходов координацией заменить выполнением дополнительных шагов, что особенно эффективно при использовании лыжных палок.
5. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки, которая позволяет исключить вынужденную остановку, делает упражнение в целом более динамичным и функционально напряженным.
6. Имитация фазовой структуры одновременного одношажного хода (выразительнее с лыжными палками):
  - а) 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;
  - б) 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;

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

С отрывом толчковой ноги начинается фаза I следующего шага.

Зафиксировать двигательные действия в каждой фазе. 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.

#### 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):

а) 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);

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

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

#### Упражнения на лыжероллерах для овладения коньковыми лыжными ходами

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

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

С учетом специфики конкретного конькового хода решают характерные двигательные задачи.

1. 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 чашечками назад.

2. 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 нарастающего наклона туловища в течение всего толчка;
- подседание на скользящей по лыжне опорной ноге в момент почти одновременного окончания отталкивания руками и ногой;
- плавное выпрямление опорной ноги и туловища после окончания толчковых движений;
- равноценное использование правосторонней и левосторонней разновидностей хода для гармоничной загрузки обеих ног.

3. 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.

4. 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.
5. в попеременном двухшажном ходе:
  - наибольшее среди коньковых ходов приближение структуры движений рук и ног к естественным двигательным действиям как при обычной ходьбе, а также к передвижению аналогичным классическим ходом;
  - в цикле хода два коньковых шага и два попеременных отталкивания руками;
  - применение хода оправданно главным образом на крутых подъемах, особенно в плохих условиях скольжения и при нарастающем утомлении;
  - в этих внешних условиях в двигательной структуре хода, как правило, отсутствует свободное одноопорное скольжение, появляются двойная опора на палки и двухопорное скольжение;
  - по отношению к другим коньковым ходам возможно достижение наибольшей частоты движений;
  - при использовании на равнинных участках и пологих подъемах происходит замена скольжения на двух лыжах с двойной опорой на палки свободным одноопорным скольжением и выполнение после этого толчковых движений ногой и рукой.

#### Ошибки в технике коньковых ходов

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

1. в маховых и толчковых движениях ногами:
  - чрезмерное разведение носков лыж в стороны (широкая елочка), что приводит к сокращению длины шага;

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

2. 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.

3. 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.

#### **4.7.3. Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки**

##### Этап начальной подготовки

Начальная лыжная подготовка включает: теоретические знания о технике бега на лыжах классическим и свободным стилем, о лыжном инвентаре и снаряжении, о технике безопасности передвижения на лыжах, о технике передвижения на лыжах (положение туловища и ног, работа рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок).

Основы техники передвижения:

- попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом, (классический и коньковый ход)
- подъем ступающим шагом, лесенкой, елочкой
- спуск в основной стойке, торможение плугом
- повторное прохождение на технику дистанции 100-500м, отрезков – 50-100м по пологому склону или равнине бесшажным ходом, работая одними руками или попеременно
- лыжные прогулки в медленном темпе 1-2 часа, 3-5км.
- для развития силы рук: скольжение на лыжах при помощи отталкивания рук (в летний период – бег в гору с палками, езда с палками на лыжероллерах)

##### Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до двух лет)

- совершенствование техники бега классическим стилем,
- обучение передвижения на лыжах коньковым ходом (движения ногами, техника отталкивания руками, в полной согласованности).
- обучение передвижению коньковым ходом по равнине, на подъемах, и спусках.
- повторное прохождение отрезков в 2,5, 3, 5, 10 км классическим стилем.
- лыжный бег на время 15, 25, 30, 45 минут.
- прохождение отрезков в 200, 400, 500 метров на скорость и технику.
- участие в соревнованиях на дистанциях 1, 2, 3, 5 км.

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (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.
- короткой 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 и высшего спортивного мастерства

- дальнейшее совершенствование техники бега коньковым стилем.
- повышение уровня силовой подготовки.
- повышение уровня специальной лыжной подготовки
- повторноинтервальное прохождение отрезков классическим и коньковым ходом 300м, 500м, 1км, 2км, 3км.
- повторное прохождение отрезков 2х3км, 3х1, 2х5 и т.д. и т.п.
- дистанционное равномерное прохождение дистанций 3, 10, 15км. классическим и коньковым ходом.
- скоростное прохождение отрезков 500м - 1км коньковым ходом.
- прохождение дистанций 5, 10 км с соревновательной скоростью.
- участие в контрольных соревнованиях.
- участие в различных соревнованиях согласно календаря соревнований по полиатлону

В период отсутствия снега: объемные занятия по лыжной подготовке на лыжероллерах, кроссовом беге, ОФП и СФП. Повышение уровня скоростно-силовой

подготовки. Дальнейшее совершенствование техники конькового хода. Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

## **4.8. Беговая подготовка**

### **4.8.1. Последовательность в обучении технике бега**

Бег – одно из самых естественных движений человека. В занятиях используют самые различные варианты бега. Однако применение специальных упражнений в слишком большом объеме приводит к нарушению основ техники бега.

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие в какой-то степени владеют техникой бега, т.е. умеют бегать. В связи с этим, прежде чем приступить к обучению технике бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и определить их индивидуальные недостатки. Это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега.

Существует определенная последовательность в обучении технике бега, одинаковая для всех возрастов:

**Задача 1.** Ознакомить с техникой бега.

Решение этой задачи начинается с выявления индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80—100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега.

В технике бега принято выделять опорную и маховую ноги.

Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, рисунки, наглядные пособия. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках: 5 по 100 м.

**Задача 2.** Обучение технике бега по прямой.

Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Основным средством обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью.

В процессе обучения преподаватель должен помнить об основных требованиях к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

### **Задача 3.** Обучение технике бега по повороту.

В беге на повороте бегун несколько наклоняет корпус влево к бровке дорожки, правая стопа развернута носком в сторону наклона и одноименная рука двигается с большей амплитудой кистью вовнутрь, а локтем дальше в сторону. Однако эта корректировка на повороте значительно меньше, чем при беге на короткие дистанции.

При беге на средних дистанциях необходимо добиваться плавности бега и стремиться уменьшить вертикальные колебания ОЦМТ, которые у спортсменов высокой квалификации значительно ниже.

В беге, особенно на средние дистанции, очень важен четкий ритм дыхания, при этом необходимо особенно активно и правильно выполнять выдох, так как полный выдох способствует полноценному вдоху.

Для обучения технике бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

Успешность обучения этой задачи во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег по виражу проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

### **Задача 4.** Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению.

Обучение технике высокого старта начинают с демонстрации данного бега. Затем изучают основные положения бегуна по командам «На старт!»; «Марш!» и особенности

стартового разгона. Группе занимающихся следует сразу изучить стартовые положения. По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Преподаватель просматривает всех учеников, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие спортсмены успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной

#### Высокий старт

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции.

По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличивается.

#### Старты из различных исходных положений

#### **Задача 5.** Обучение технике финиширования.

Финиширование — это бег на последних 10—15 м дистанции с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования проводится в форме рассказа о способах пересечения полосы финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Практическое обучение технике финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения. После усвоения навыка финишного броска в ходьбе можно переходить к его обучению в беге.

**Задача 6.** Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере овладения основной и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Основным методом тренировки в беге на средние дистанции является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется непрерывный бег в равномерном темпе продолжительностью 30-60 мин 2 раза в неделю и 90--120мин 1 раз в неделю. Интенсивность бега зависит от его скорости. У начинающих любителей бега скорость обычно не превышает 9-10 км, а у более подготовленных - 10-11 км/ч.

В беге на короткие дистанции (спринт) для закрепления и совершенствования техники, а также для развития быстроты необходимо использовать следующие беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра - 10-15 м. с последующим переходом на свободный бег;

- бег прыжками «с ноги на ногу» с постепенным увеличением темпа и переходом на свободный бег - 20-30 м;

- семенящий бег мелкими, но быстрыми и свободными шагами – 10-20 м с переходом на свободный бег;

- бег с ускорением до максимальной скорости и последующим переходом на свободный бег – 10-20 м;

- переменный бег с несколькими переходами от максимального к бегу по инерции – до 100 м;

- бег с ходу на 10-20 м с заданиями:

- выполнить беговые шаги как можно чаще;
- выполнить с наименьшим количеством беговых шагов (на длину шага);
- бег с высокого или низкого старта по команде с переходом на бег по дистанции –

20-30 м.

Хороший эффект в овладении структурой беговых шагов дает выполнение беговых упражнений без помощи рук, а также переключения с работой рук и без них, или с сопротивлением.

#### **4.8.2. Основные качества спортсмена**

Воспитание скоростных способностей юных спортсменов осуществляется путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие двигательных качеств. С возрастом и ростом

подготовленности занимающихся ведущая роль отводится методу повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с наибольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях.

Большое внимание целесообразно уделять воспитанию *скоростно-силовых качеств* юных спортсменов. Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, акробатические упражнения. Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

*Воспитание выносливости* у спортсменов – важная составная часть их всесторонней физической подготовки. Спортсмены старших возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на тренировочном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью. Юному спортсмену необходимо создать базу общей выносливости. Эффективным средством воспитания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности. Объемы беговых нагрузок в одном занятии допустимы для детей 11-12 лет до 12 км, для подростков 13-14 лет до 18 км.

Для воспитания выносливости широко используются тренировочные средства, дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Так, до 15-17 лет развивать выносливость в разных видах целесообразно разнообразными средствами, не акцентируя внимания специально на каком-либо одном виде.

Основными методами воспитания *общей выносливости* являются равномерный, различные варианты переменного, игрового и кругового методов. Методы должны оптимально сочетаться в различных периодах годового цикла тренировки. Круговой метод тренировки целесообразно сочетать с бегом в различных вариантах, особенно в игровой и соревновательной формах. Это дает возможность выполнить значительную по объему тренировочную нагрузку.

Значительное место в занятиях должно быть отведено *развитию и совершенствованию ловкости*. С целью воспитания ловкости целесообразно использовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения, требующие высокой координации движений.

Важное значение имеет *рациональное нормирование тренировочных нагрузок* юных спортсменов. Существенная особенность динамики тренировочных нагрузок – неуклонное возрастание их объема и интенсивности в каждом годовом цикле тренировки. Динамика результатов высока, что не соответствует величине тренировочных нагрузок (сравнительно невысокие нагрузки сопровождаются более значительным приростом результатов, чем на последующих этапах). Это обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам. Эффект тренировочных нагрузок суммируется с естественными прогрессивными изменениями морфофункционального характера, что стимулирует существенный рост спортивных результатов.

#### **4.8.3. Бег на короткие дистанции**

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

На протяжении ряда лет тренировки, особенно юных спортсменов, уровень быстроты движений должен повышаться. Однако наблюдаются многочисленные случаи стабилизации этого качества на достигнутом уровне, что, надо думать, происходит из-за

не предъявления в процессе тренировки новых, более высоких, требований к организму спортсмена, к его физическим и волевым качествам. Кроме того, вследствие множества повторений одного и того же действия с максимальной быстротой создается автоматизация движений, основанная на образовании и закреплении определенной системы нервных процессов. Это стабилизирует быстроту отталкивания, рывка, частоту движений спортсмена, препятствуя росту скорости даже тогда, когда уровень развития физических и волевых качеств повышается. Так создается «скоростной барьер», приостанавливающий прогресс в спортивных результатах.

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

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

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

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

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

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

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

Средства развития скоростных способностей:

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

**Методические указания.** Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности.

По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег),

дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

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

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

Средства:

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

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

### **Низкий старт и стартовый разбег**

Средства:

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

**Методические указания.** Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую

возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

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

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

Средства:

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

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

### **Финишный бросок на ленточку**

Средства:

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

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

#### **Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера**

1. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте) 3-5 раз по 3-4 с. Быстро, еще быстрее, «очень быстро», «как можно быстрее». Следить, чтобы бегуны не приседали, не опускали голову, не делали судорожных движений.
2. Быстрые движения руками на месте, как в беге 3-5 раз по 3-4 с.
3. Бег на месте без упора с максимальной частотой 2-3 раза по 4-5 с. Движение не должно переходить в судорожное топтание. Внимание на ритм.
4. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам – 2 по 10 м, 3-4 серии. Отдых между пробежками 2 мин, между сериями – 3-4 мин. Следить за осанкой, работой рук, постановкой ноги на грунт.
5. Бег с максимальной частотой через набивные мячи – 12-15 мячей по 6-8 раз. Паузы отдыха 1,5-2 мин. Не отклоняться назад.
6. Продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой 3 раза по 10-15 м. Паузы отдыха — 1,5-2 мин. После окончания упражнения переходить в свободный бег 10-15 м.
7. Подвижные игры типа «День и ночь» - 12-13 повторений. Сигнал дается при различных и.п.: стоя лицом, спиной друг к другу; лежа, выполняя прыжки и т.д.
8. Бег по лестнице с максимальной частотой 4-6 раз по 20-30 ступенек, отдых 2-3 мин. Не делать судорожных движений.
9. Повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега (2-3 раза по 8-10 м), 2-3 серии, между сериями отдых 3 мин. Не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак.
10. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу.
11. Быстрый бег 5-6 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения.
12. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Пауза отдыха между пробежками 3 мин. Не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки

#### **Совершенствование техники бега в целом**

Средства:

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.

2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.

3. Пробегание полной дистанции.

4. Участие в соревнованиях и прикидках.

**Методические указания.** Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, не напряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

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

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

С целью совершенствования физической и технической подготовленности спринтера необходимо шире разнообразить тренировочные средства, условия их выполнения и места проведения занятий. Следует помнить, что сужение средств и методов тренировки, чрезмерное увлечение на данном этапе бегом на максимальной скорости приводят к образованию двигательного стереотипа, стабилизации скорости бега, неизбежному застою и снижению спортивных достижений.

Особую ценность представляют упражнения с оптимальными отягощениями, позволяющие при меньшей скорости формировать динамическую структуру, сходную со структурой бега с максимальной скоростью. Определено, что вес отягощений на поясе должен быть равен 2-4 кг, а для девушек – 2-3 кг. Использование при беге отягощений большего веса скажется уже в большей мере на развитии силовых возможностей.

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

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

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

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

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

#### **4.8.4. Бег на средние и длинные дистанции**

Дистанции от 500 до 2000 метров считаются средними, а от 3000 до 10000 - длинными. Бег на эти дистанции характеризуется ритмичностью смены фаз, равномерностью, экономичностью и естественностью. Конечно, каждому бегуну присущи свои особенности в технике бега, но, все же, должно присутствовать следующее: упругая

постановка ноги, энергичное отталкивание, свободное (расслабленное) движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы.

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

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

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

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

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

1. У занимающихся необходимо создать полное представление о технике бега на средние и длинные дистанции. В основном, на этом этапе применяются словесные и наглядные методы, в меньшей степени – практические. Проводится краткий рассказ о беге на средние и длинные дистанции (конечно рассказ лучше подготовить заранее и потренироваться в произношении). Затем выполняется демонстрация техники, как непосредственная, так и опосредованная (видео, плакаты и т.д.). Показывают технику сначала сбоку, затем спереди и сзади, изменяя скорость передвижения. После предлагается опробовать пробегание на дистанции в 100-150 м. Необходимо именно на этой стадии выявить и исправить все возникающие ошибки, т.к. в дальнейшем они перейдут в двигательный навык и справиться их будет очень тяжело.

2. Необходимо обучить основным элементам техники бега. Используются практические методы в сочетании с наглядными и словесными. Имитация положений рук, ног, головы. Имитация движений конечностей – рук, затем ног. Медленный бег на передней части стопы, бег с высоким подниманием бедра и др.

3. Обучение бега по прямой с постоянной скоростью. Постепенное наращивание скорости на отрезках 30-60 м. Постепенное ускорение и удержание скорости на отрезках до 100 м. Бег до 200 м с равномерной скоростью. Бег с переменной скоростью на 200 м (участки изменения скорости определяются преподавателем).

4. Обучение технике бега по повороту. Бег по кругу с постепенным уменьшением радиуса до 20-25 м. Бег змейкой. Выбегание с середины виража на прямую и вбегание с прямой в вираж. Пробегание по виражу. Бег по кругу осуществляется против часовой стрелки. Необходимо следить за увеличением длины шагов при выбегании с виража и за увеличением частоты шагов и движений рук при вбегании в вираж.

5. Совершенствование техники. Переменный бег до 2000 м. Равномерный бег до 1200 м. Бег до 1200 м с ускорением на последних 100 м. Бег в затрудненных условиях – дождь, ветер, пересеченная местность, ограниченность времени и т.д. Необходимо следить за стабильностью в технике и удержанию скорости пробегания.

#### **4.9. Метание спортивного снаряда**

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

В тренировке применяются следующие подготовительные упражнения:

- упражнения со штангой;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, вперед-вверх; снизу вверх на заданную, и максимальную высоту;
- ловля набивного мяча (1-2 кг) двумя руками после броска партнера и различных движений после броска вверх;
- метание мяча 150 г на дальность: с места, с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние;
- метание теннисного мяча на дальность отскока от стены: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10 м;
- метание гранаты с небольшого разбега;

- метание гранаты в полную силу со стандартного разбега.

#### **4.10. Стрелковая подготовка**

##### **4.10.1. Техническая подготовка**

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твердо запомнить главное – правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается.

В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового учебного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся пулевой стрельбой.

Техническая подготовка должна вестись в соответствии с теоретическими положениями, накопленными за многие годы специалистами по пулевой стрельбе. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового практического материала.

Стрельба из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок-оружие», так как размер «десятки» и расстояние между габаритами – малые величины. Стрелкам, выполняющим выстрел из пневматической винтовки на дистанции 10 м, нужно знать и помнить следующее:

- возрастает значение точности наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие», она должна быть практически идеальной;
- изменение стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (параллельные колебания), приводит к ее отклонению; если оно равно 0,26 мм, то влечет за собой потерю «десятки» а на 2,76 мм – двух зачетных очков;
- близость мишени, хорошая видимость требуют осторожности при подборе мушки по величине, необходимо создать комфортность зрительного восприятия, обеспечивающую более длительную работу глаза без утомления;
- сравнительно небольшая начальная скорость полета "пульки» увеличивает время между «срывом курка» и вылетом ее, что требует от стрелка более длительного удержания винтовки после выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного оружия (необходимость сохранения «рабочего состояния»).

На первом этапе обучение следует вести в изготовке, имитирующей стрельбу «лежа»: стрелок сидит за столом, локти опираются на поверхность стола, винтовка расположена на ладони левой (правой), руки (имитируется часть изготовки «лежа»). В начальном периоде обучения следует использовать образцы оружия, вес которого не велик. Преждевременный переход к стрельбе из высококлассного оружия, более тяжелого, как правило, приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена настолько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение.

Формы контроля спортивной подготовленности занимающихся:

- выполнение серий от 5-ти до 10-ти выстрелов по мишеням; «белый лист» и № 8 на наименьшее количество отрывов и наилучшую «кучность»;
- выполнение серий из 5-ти и более выстрелов «на кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих пробойн с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы;
- турниры, товарищеские встречи;
- выполнение в соревнованиях, квалификационных и календарных, упражнений;
- выполнение установочных нормативов, установление и повышение личных рекордов.

В процессе обучения навыкам стрельбы и совершенствования техники выполнения выстрела используется тренажер «СКАТТ». Использование тренажера «СКАТТ» в значительной степени:

- позволяет ускорить процесс овладения элементами техники стрельбы;
- упрощает подбор оптимальных изготовок в упражнениях;
- ускоряет процесс улучшения устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- позволяет спортсмену уже на этапе начального обучения понять, разучить и совершенствовать «правильный» для него способ нажима на спусковой крючок;
- дает возможность научиться оценивать свои ощущения при выполнении выстрела объективно, точно определяя попадание по отметке (оценке) выстрела;
- позволяет определить и расставить по значимости элементы техники выполнения выстрела, концентрируя свое внимание при их совершенствовании.

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных действий, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части-движения объединяются в целостное сложное действие. Таким сложным действием в пулевой стрельбе является выполнение выстрела.

Для совершенствования двигательных качеств используются повторный и переменный методы. Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – повторно-интервальный метод. Вся многолетняя стрелковая подготовка полиатлониста направлена на совершенствование одного сложного по координации действия – выполнения прицельного выстрела. Стрелок повторяет выстрел за выстрелом, во время отдыха оценивает, как он выполнил выстрел, и продумывает, что он должен делать для совершенствования техники выполнения следующего. В пулевой стрельбе применяется только повторно-интегральный метод. Продолжительность отдыха между выстрелами бывает разной.

В пулевой стрельбе спортсмены должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами необходимо постоянное совмещение усилий по совершенствованию двигательной и психической сфер.

#### **Расчленение сложного действия по выполнению выстрела на более простые действия (разучивание по элементам)**

Действие по выполнению одного отдельного выстрела сложно по своей структуре. Расчленив сложное действие на простые движения-элементы, нужно определить последовательность их в «цепочке» выполнения выстрела, а затем перейти к разучиванию, освоению и закреплению в прочный навык этих отдельных элементов.

Каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок. При разучивании и освоении элемента эта точность достигается только при понимании спортсменом того, что и как он должен делать, при умении контролировать свои движения. Многократное повторение элемента при контроле за точностью исполнения со стороны тренера и самого стрелка позволяет закрепить его в правильный навык. Разучив один (первый) элемент, закрепив навык правильного выполнения его, можно переходить к

разучиванию и закреплению последующих элементов, постепенно объединяя их в единое действие – выстрел.

В период овладения более простыми движениями (элементами) недопустимы поспешность, небрежность. Эта методика требует больше внимания и времени, но обеспечивает успешность овладения техникой целостного сложного действия «выстрел», помогает избежать появления типовых ошибок и их закрепления и потери времени на их исправление (что не дает гарантий полного избавления от них и нередко при значительном волнении ошибки вновь проявляются.). Иначе такие ошибки только тормозят рост спортивного мастерства, и в дальнейшем нередко приводят к досадным срывам (неудачам) на соревнованиях.

Разучивание каждого отдельного элемента выстрела и соединение этих освоенных элементов в определенной последовательности в единое целое более надежно обеспечивают успешное овладение техникой выполнения сложного по структуре целостного действия, каким является выстрел. В этом – залог роста спортивного мастерства и успешности выступлений на соревнованиях разного ранга.

➤ **Повторение действий по выполнению выстрела**

Стрелки-пулевиками выполняют разные по характеру и объему упражнения. Каждое из этих упражнений состоит из одинаковых последовательных действий –выстрелов, повторяющихся то количество раз, которое предусмотрено на тренировках заданиями тренера, а на состязаниях – правилами соревнований. Поэтому в пулевой стрельбе метод повторных действий является основным при освоении и совершенствовании техники выполнения выстрела.

➤ **Использование при начальном обучении укороченной дистанции с постепенным ее увеличением**

Отсутствие устойчивости, значительные колебания мушки (планки открытого прицела с мушкой) по отношению к точке прицеливания (мишени) у начинающего стрелка вызывают невольное стремление выполнить выстрел за короткий временной отрезок кажущейся остановки оружия в точке прицеливания. Почти все новички выполняют нажим на спусковой крючок резко ускоренным движением указательного пальца, сбивающим наводку оружия. Появляется одна из самых распространенных ошибок – «дергание», от которой избавиться очень сложно. Нередко «дергание» сопровождает стрелка всю его спортивную жизнь. Оно появляется вновь и вновь при ухудшении устойчивости оружия, что бывает не только на соревнованиях, но и во время тренировок. Потеря устойчивости оружия может быть вызвана ошибками в изготовке,

мышечным утомлением, изменениями психоэмоционального состояния (волнение, отвлечение на внешние раздражители, мысли) и другими факторами.

Находясь на близком расстоянии от мишени, начинающий стрелок воспринимает колебания своего оружия иначе: не такими значительными, как на полной дистанции, так как колеблющаяся мушка (планка открытого прицела и мушка) не выходит из-под мишени. Стрелку психологически легче выполнить указание тренера: «Удерживая систему "стрелок-оружие", прицеливаясь, плавно наращивай усилие указательного пальца и, не дергая, выполни выстрел». Желательно, чтобы при освоении техники стрельбы из винтовки в положениях «стоя с упора», «стоя» первой короткой дистанцией были 5 м. Тренировка должна вестись по мишеням: «белый лист» и обычным для пневматической винтовки.

Увеличивать дистанцию следует в – несколько приемов, проявляя осторожность: недопустимо подталкивать еще не окрепших стрелков к «поддавливанию». Перейти на новый огневой рубеж можно и нужно при значительном улучшении устойчивости системы «стрелок-оружие» и отсутствии «отрывов». Исходя из возможностей начинающих стрелков, тренер решает, на сколько метров увеличивать дистанцию при каждом переходе и каким должно быть количество переходов. Если на новой, несколько большей дистанции увеличивается «разброс», появляются «отрывы», целесообразно на некоторое время вернуться на прежний огневой рубеж.

Поспешность, стремление побыстрее подойти к полной дистанции при недостаточной устойчивости системы «стрелок-оружие» может снизиться эффект применения методики «выполнение выстрела на укороченной дистанции» и замедлить спортивный рост обучаемых. Задача – предупредить возникновение и закрепление «поддавливания» - не будет выполнена.

Не надо опасаться потери времени из-за проведения учебно-тренировочных занятий на укороченных дистанциях. Задачи по освоению и закреплению в навык элементов техники выполнения выстрела, по выработке устойчивости и подходы по решению их практически не отличаются из-за разницы величин дистанции.

Использование укороченных дистанций позволяет выполнять выстрелы с патроном намного раньше, не опасаясь появления «дергания» и надеясь на то, что спортсмены научатся производить выстрелы при небольших, характерных для них на данном этапе колебаниях, не поджидая и не поддавливая самый благоприятный для выстрела момент.

Использование этого методического приема позволяет свести к минимуму возникновение ошибок, тормозящих спортивный рост юных полиатлонистов. Его

необходимо применять не только при обучении стрелков в группах начальной подготовки, но и на этапах учебно-тренировочных в тех случаях, когда снижаются результаты, появляются хотя бы изредка значительные «отрывы».

➤ **Выполнение выстрела в «районе колебаний»**

То, что принято называть устойчивостью, не является абсолютной неподвижностью оружия на отрезке времени, достаточном для выполнения неторопливого, без поспешности выстрела. За устойчивость оружия стрелок принимает те колебания, которые не настораживают, не страшат, позволяют сделать точное попадание при безошибочном выполнении всех элементов выстрела. У каждого из спортсменов колебания свои по величине, привычные, позволяющие достаточно уверенно выполнять выстрел за выстрелом.

Несколько хаотичные движения оружия проектируются на листе мишени «белый лист» или под черным кругом (яблоком). Если очертить площадь, на которой движется мушка (винтовка), то будет определен «район колебаний». Он неодинаков у стрелков разной подготовленности. Он неодинаков по каким-либо причинам у одного и того же стрелка в разные дни и даже в разные часы тренировочного занятия. Задача тренера – убедить своих учеников в том, что выполнение выстрела без ошибок при плавном нажиме на спусковой крючок в «районе колебаний» предпочтительней, чем «поддавливание». Результат серии выстрелов, выполненных безошибочно «в районе колебаний», обычно выше, чем при «поддавливании», когда один или два плохих выстрела («отрыва») перечеркивают итог всей работы.

Главное – при выполнении выстрела в «районе колебаний» намного уменьшается вероятность появления грубой (злостной) ошибки «поддавливания» и закрепления ее во вредный навык. Ученики должны понять это и поверить в то, что со временем при серьезном и вдумчивом отношении к тренировкам «район колебаний» станет настолько небольшим, что устойчивость оружия будет восприниматься как идеальная, как полная неподвижность. Таковой она бывает периодически у стрелков - мастеров высочайшего класса. А до того времени, как появится такая устойчивость, правильным, хорошим выстрелом следует считать такой, при котором мушка (планка с ровной мушкой) в момент «щелчка-выстрела» не вышла из «района колебаний»: «почти в центре, чуть правее, чуть ниже». Выполнение выстрела «в районе колебаний» должно быть разучено и освоено уже при начальном обучении и сочетаться с выполнением выстрела на укороченной дистанции.

➤ **Выполнение выстрела по мишени «белый лист»**

Многие новички, делая свои первые выстрелы, впервые слышат громкие звуки выстрелов из малокалиберной винтовки и убеждаются в отсутствии осязаемой отдачи. Методически более правильно произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа значительно большего по размеру, чем бланк мишени №7. Это поможет начинающему стрелку избежать лишней напряженности из-за боязни не попасть в цель или сделать плохое попадание. Стрелки должны следовать указанию: «Выполняя выстрелы, не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок, прочувствовать выстрел».

Для стрельбы нужно повесить 2-4 большие мишени «белый лист», группу разделить на подгруппы, установить очередность, предупредить, что осмотра мишеней не будет, так как на этом занятии главное - не попадание в центр листа, а правильное выполнение всех элементов выстрела. Если мишень «белый лист» будет белой, без каких-либо пятен-ориентиров и достаточно велика, то можно надеяться, что начинающие стрелки не совершат действий, которые называются «дерганием», «поддавливанием».

На нескольких последующих занятиях для стрельбы нужно использовать в качестве мишеней белые листы и разрешить осмотр попаданий. Появившиеся вскоре относительная устойчивость и достаточная «кучность» дадут право на выполнение выстрелов по мишени № 8.

Наибольший эффект при освоении техники выполнения выстрела в неустойчивых положениях приносит сочетание методик выполнения выстрела по мишени «белый лист» с выполнением выстрела на укороченной дистанции. В начальный период освоения техники выполнения выстрела это сочетание следует применять непременно, а периодически в дальнейшем, когда возникает необходимость в работе над исправлением ошибок.

Периодический возврат к мишени - «белый лист» дает положительный результат не только в тренировочных группах, но и в группах совершенствования спортивного мастерства.

#### ➤ **Выполнение выстрела по увеличенной или уменьшенной мишени**

При начальном обучении после выполнения выстрелов по мишени «белый лист» целесообразно использовать мишени большего размера, чем мишень № 8. Благодаря этому неизбежные в этот период значительные колебания оружия под большой мишенью будут восприниматься юными стрелками не такими устрашающими. Они легче будут выполнять указание тренера: «Нажимайте на спусковой крючок плавно, не торопясь, не поддавливая "удачный" момент».

Если проводить тренировочные занятия на укороченной дистанции, то обычные мишени будут восприниматься как увеличенные. Фактически тренер одновременно будет применять методику выполнения выстрела по увеличенной мишени. Очень полезно это делать в группах начальной подготовки во второй половине учебного года при овладении техникой выполнения выстрелов в неустойчивых положениях.

В тренировочных группах периодически и при ухудшении (уменьшении) кучности попаданий, появлении «отрывов» также разумно использовать методику выполнения выстрела по увеличенной мишени. Если стрелок после обычной мишени начинает стрелять по мишени большего размера, то он оценивает свои привычные колебания системы «стрелок-оружие» как небольшие. Так как его «район колебаний» не выходит из-под мишени, то спортсмен выполняет выстрелы более технично и уверенно.

#### ➤ **Выполнение «выстрелов» без патрона**

Выполнение «выстрела» без патрона – методический прием, общепризнанный и широко применяемый при обучении технике выполнения выстрела и дальнейшем ее совершенствовании.

Стрелок, следуя указанию тренера, старательно выполняет «выстрел» без пульки. У него нет возможности попасть в «десятку», нет боязни сделать плохой выстрел, неизбежные колебания воспринимаются более спокойно, не возникает почти неосознаваемое стремление «успеть», не пропустить благоприятный для выстрела момент. Если на тренировочных занятиях последовательно, настойчиво применяется этот методический прием, то приходит навык выполнения выстрела в «районе колебаний», не ожидая и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» после выстрела-щелчка.

При выполнении «выстрела» без патрона хорошо просматривается «поведение» оружия при выстреле-щелчке, своевременно выявляются очень распространенные ошибки: «ожидание» и «встреча» выстрела, «преждевременный выход из работы». Эти ошибки наиболее отчетливо видны при осечке. Стрелок, не зная, что будет осечка, часто выполняет очередной выстрел в ставшей, к сожалению, привычной манере: с типовыми ошибками.

Так как при стрельбе с патроном реакция на звук выстрела, «ожидание» и «встреча» его, преждевременный «выход из работы» (развал) внешне не столь очевидны, менее заметны, то для выявления ошибок опытные тренеры создают ситуации, когда стрелок не знает, заряжено ли оружие.

Очень широко употребляемый термин «холостой» выстрел верен, так как выстрела нет. Но это же слово «холостой» обозначает работу, произведенную впустую, без достижения результата. Словосочетание «выстрел без патрона» точнее и употребление

его предпочтительней. Работа без пульк приносит большую пользу лишь при старательном, чистом, без ошибок выполнении всех элементов техники выстрела.

Стрелка следует убедить в том, что «выстрел» без пульки нужно выполнять столь же ответственно, как с патроном, и периодически напоминать об этом.

#### ➤ **Чередование выстрелов без патрона и с патроном**

Будучи очень полезной, работа без патрона по своему характеру однообразна, монотонна, а потому мало привлекательна и утомительна. Если чередовать «выстрелы» без патрона с выстрелами с патроном в разных сочетаниях по количеству, то можно значительно смягчить влияние этих негативных сторон, сделать тренировочные занятия более интересными и полезными. А если тренер сумеет доказательно раскрыть смысл такой работы, ее пользу, то ученики будут выполнять задания с пониманием и удовольствием.

#### ➤ **Выполнение выстрела без ограничения времени**

Для упражнений, которые часто называют «медленными», дается время на выполнение всего упражнения или его частей, а не на отдельные выстрел или серию. Оно ограничено не столь жестко, как в скоростных стрельбах, но достаточно строго. Поэтому спортсмен должен овладеть техникой выполнения выстрела в совершенстве, чтобы делать выстрел уверенно, без суетливости из-за боязни не уложиться во время. Он не должен испытывать затруднений из-за нехватки времени, торопиться и допускать технические ошибки.

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

Каждый из методических приемов применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного тренировочного занятия. Преодолевая организационные трудности, следует очень широко применять перечисленные методические приемы и на начальном обучении стрельбе и на всех этапах подготовки при

освоении и совершенствовании техники выполнения выстрела, периодически при появлении отрывов и ухудшении «кучности».

Цель и задача – предотвратить появление типовых ошибок, их повторение, не допустить становления и закрепления вредных навыков. Основная причина возникновения типовых ошибок – отсутствие устойчивости системы «стрелок-оружие», для выработки которой требуется продолжительное время при обучении технике выполнения выстрела, освоении ее и закреплении в прочный навык. Из-за отсутствия устойчивости именно в этот период появляются и закрепляются типовые ошибки.

С появлением устойчивости они как бы отступают, «затаиваются» до случая: до контрольных стрельб, соревнований. Во время ответственных соревнований из-за волнений, вызванных эмоциональным напряжением, общая устойчивость нарушается. И тогда один-два выстрела с «подлавливанием» и другими ошибками, которые оно влечет за собой, перечеркивают работу не одного года.

Применение методических приемов при обучении технике выполнения выстрела, освоении и закреплении в прочный навык поможет избежать появления ошибок или сведет их к минимуму, что позволит ускорить рост спортивного мастерства полиатлонистов.

#### **4.10.2. Тактическая подготовка**

Понятие «тактика», означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться и в спорте. Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» стрелка-спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на соревнованиях.

Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности.

Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки. Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде

тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах. Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

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

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности стрелка организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований – свое поведение и действия при изменении условий внешней среды и психического состояния. Эта организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого выстрела и всего упражнения в целом. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в целом предсказуемы.

Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений. Готовясь к выступлению, стрелок во время тренировочных занятий по заданию тренера или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание.

Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность – психологическую готовность спортсмена к выступлению.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:

- несоответствие освещенности привычной;
- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;

- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание тренеров к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции.

Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные двигательным опытом спортсмена, не могут положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания.

Наибольшее внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями. Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство, - это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

#### 4.11. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, повиду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные

	как многокомпонентный процесс			результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	<b>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</b>
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и

	многокомпонентный процесс			интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» основаны на особенностях вида спорта «полиатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «полиатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка. *(п. 7 главы V ФССП.)*

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» учитываются ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал», реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. *(п. 8 главы V ФССП.)*

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п. 9 главы V ФССП)*
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации (Рязанской области) по виду спорта «полиатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня. *(п. 10 главы V ФССП)*
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика». *(п. 11 главы V ФССП)*

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Структура раздела**

6.1. Материально-технические условия.

6.2. Кадровые условия.

6.3. Информационно-методические условия.

ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал» обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы VI ФССП)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП)

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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.

-обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №1 (приложение №10 к ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)	комплект	1
2	Мат гимнастический	штук	2
3	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
4	Мяч теннисный	штук	10
5	Мяч футбольный	штук	1
6	Рулетка 100 м	штук	1
7	Рулетка 5 м	штук	1
8	Свисток	штук	2
9	Секундомер	штук	2
10	Скакалка гимнастическая	штук	10
11	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	4
12	Стенка гимнастическая	штук	2
13	Турник нависной для гимнастической стенки	штук	2
14	Мяч баскетбольный	штук	1
15	Мяч волейбольный	штук	1
16.	Мишени бумажные для пневматической стрельбы на 10м (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.	Поплавки-вставки для ног	штук	20
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 180г)	комплект	10
31.	Щетки для обработки лыж	штук	10
32.	Утюг смазочный для подготовки лыж	штук	2
33.	Эспандер лыжный	штук	10
Для спортивной дисциплины: 3-борье с лыжероллерной гонкой			
34.	Лыжероллеры с креплениями	пар	10

Таблица №2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Пневматическая пуля (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающемся	-	-	9000	1	12000	1	15000	1
Для спортивных дисциплин: "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"											
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Лыжи гоночные	пар	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Палки для	пар	на	-	-	1	1	2	1	2	1

	лыжных гонок		обучаю щегося								
5.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Лыжная смазка скольжения - эмульсионные и спреи с высоким фторосодержанием	штук	на обучаю щегося	-	-	3	1	8	1	12	1

Для спортивной дисциплины: "3-борье с лыжероллерной гонкой"

9.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
----	-------------	-----	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Обеспечение спортивной экипировкой (приложение №12 к ФССП)

Таблица 1

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные)	пар	1
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	1
3.	Куртка стрелковая	штук	1
4.	Перчатка для стрельбы	штук	1

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

	этическа я		егося								
4.	Трусы легкоатл этическ ие	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Костюм утеплен ный	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Футболк а с длинны м рукавом	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	2	1	1	1
7.	Футболк а с коротки м рукавом	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	2	1	1	1

Для спортивных дисциплин: "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"

8.	Купальн ик (женски й)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Обувь для бассейна (шлепан цы)	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Очки для плавани я	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Плавки (мужски е)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шапочк	штук	на	-	-	1	1	2	1	2	1

	а для плавания		обучающегося								
13.	Шиповки для бега	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин: "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжероллерной гонкой"											
14.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
16.	Лыжные ботинки для лыжероллеров	пара	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Очки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Перчатки и лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
19.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
22.	Шлем	штук	на	-	-	1	2	1	2	1	2

	для лыжеро ллеров		обучающ егося								
--	-------------------------	--	------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися) *(пп. 13.2 главы VI ФССП)*.

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, 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 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). *(пп. 13.1 главы VI ФССП)*.

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. *(п. 24 Приказа № 999)*

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Приказ Минспорта России от 30.12.2016 г. № 1363 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта полиатлон».
2. Приказ минспорта России №1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
3. Полиатлон. Программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – г. Сургут, 2007.- 80с.
4. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А.Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 336 с.
5. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
6. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983. – 25 с.
7. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.
8. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
9. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – г. Рязань, 2008.-100с.
10. 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.
11. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. / «Плавание» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства -М.: Советский спорт, 2006 г. -216 с.
12. Насонова А.А., Тышлер Д.А., Митрофанов А.В., Коликов М.Б., Хайдуров Е.Л, / «Пулевая стрельба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2005 г. -204 с.
13. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.
14. Червяков В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. – М., 1997. – 38 с.
15. 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.
16. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. –

- Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
17. Червяков В.З. Программа по летнему и зимнему полиатлону для СДЮСШОР, «Юность Башкортостана», 2004
  18. Совершенствование системы подготовки специалистов по гимнастике в ИФК. Сборник научных трудов.- Малаховка: МОГИФК, 1989.-129с.
  19. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989
  20. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника.- М.: Физическая культура и спорт, 1999.
  21. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
  22. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
  23. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005.-464 с.
  24. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
  25. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
  26. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
  27. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
  28. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.
  29. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2007. – 328 с.
  30. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288 с.
  31. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
  32. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2. Основы спортивной психологии. – 2004 г. – 192 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.consultant.ru>
2. <http://www.minsport.gov.ru>
3. <http://www.polyathlon.ru>
4. <http://www.polyathlonworld.com>
5. <http://www.polyathlon-russia.com>
6. <http://www.SkiSport.ru>