

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Турист» г. Белгорода

Принята  
на заседании педагогического совета  
от «06» апреля 2023 г.  
Протокол №3

Утверждаю  
Директор  
А.В. Дегтяренко  
Приказ от «06» апреля 2023 г. № 70



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
По виду спорта «Полиатлон»

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст: с 10 лет до 18 лет и старше

Авторы-составители:  
Дегтяренко Надежда Григорьевна, заместитель директора,  
Алябьева Марина Сергеевна, методист,  
Одноворцев Анатолий Алексеевич, тренер-преподаватель,  
Одноворцева Елена Геннадьевна, тренер-преподаватель

г. Белгород, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы предпрофессиональной подготовки.....	4
1.2.	Характеристика вида спорта «Полиатлон».....	5
1.3.	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися на каждом из этапов спортивной подготовки .....	10
2.	Учебный план.....	14
3.	Методическая часть образовательной программы.....	19
3.1.	Методика реализации программы.....	19
3.2.	Объёмы учебных тренировочных и соревновательных нагрузок .....	37
3.3.	Методические материалы.....	41
3.4.	Методы выявления и отбора одаренных детей, а также принципы работы с ними .....	51
3.5.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	54
4.	Воспитательная работа и профориентация .....	59
5.	Система контроля и зачетные требования.....	62
5.1.	Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.....	62
5.2.	Методические указания по организации промежуточной (после каждого уровня и года обучения) и итоговой (после освоения базового уровня и/или углубленного уровня Программы) аттестации обучающихся .....	64
6.	Рекомендуемая литература.....	74

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Полиатлон» базового и углубленного уровней сложности (далее-программа) разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» города Белгорода в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 15 ноября 2018 года № 939, «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09 ноября 2018 года №196.

Настоящая программа предназначена для подготовки обучающихся полиатлонистов базового и углубленного уровней предпрофессиональной подготовки.

Данная программа по полиатлону *соответствует ФГТ и учитывает:*

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

### 1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы предпрофессиональной подготовки

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Полиатлон» *направлена на:*

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- дальнейшее прохождение этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- адаптацию жизни в обществе.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, чтобы занятия полиатлоном способствовали не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекали детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

#### **Цель Программы:**

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

#### **Образовательные задачи программы:**

- формирование знаний об истории развития полиатлона в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;

- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по полиатлону;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по полиатлону.

#### **Воспитательные задачи программы:**

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры, спортивно-массовых мероприятий по полиатлону;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (полиатлон) в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

#### **Развивающие задачи программы:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта (полиатлон);
- развитие тактических навыков и умений;
- повышение уровня физической подготовленности;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

#### **Основные принципы Программы:**

- *принцип последовательности* – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);
- *принцип научности* – программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;
- *принцип доступности* – программа построена на доступном в изложении материале *приоритета интереса* группы в целом и каждого воспитанника в отдельности *гуманистических начал*, многообразия и вариативности форм организации деятельности;
- *непрерывности* образования и воспитания единства общей и специальной подготовки цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

**Новизна программы** заключается в том, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной

друг от друга по характеру и объему, при этом все двигательные действия в комплексе оказывают положительное влияние на физическое и психологическое развитие организма.

**Актуальность программы** заключается в том, что программа по полиатлону разработана с учетом всех физиологических и психологических особенностей детей младшего школьного возраста. Программа составлена для групп базового и углубленного уровня обучения.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что занятия полиатлоном способствуют гармоничному развитию организма, формированию правильной осанки, развитию координационных способностей, общей выносливости, развитию духа коллективизма, оказывают положительное действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций

## 1.2. Характеристика вида спорта полиатлон.

**Полиатлон** – неолимпийский вид спорта, он представляет собой комплексное спортивное многоборье, которое становится международным видом спорта и является продолжением всем знакомого с детства патриотического комплекса ГТО (Готов к труду и обороне). Полиатлон зародился в 1991 году как составная часть существовавшего в СССР спортивного комплекса ГТО.

В настоящее время полиатлон включает летние и зимние виды.

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

- зимнее троеборье;
- зимнее двоеборье.

В зимнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

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

В условиях южного климатического пояса в Учреждении основное развитие получили летние виды полиатлона, отличительными чертами которого являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов.

*Занятия полиатлоном* включают следующие дисциплины.

Лыжные гонки в полиатлоне проводятся на дистанции 10 километров у мужчин и 5 километров – у женщин.

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

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

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

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

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

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по полиатлону в МБУДО ЦДЮТЭ г. Белгорода, предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) и включает в себя предметные области для базового и углубленного уровней: теоретические основы физической культуры и спорта, избранный вид спорта, различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование; для базового уровня: общую физическую подготовку; для углубленного уровня: общую и специальную физическую подготовку; основы профессионального самоопределения, судейскую подготовку. Все уровни сложности включают самостоятельную работу обучающихся, промежуточную и итоговую аттестацию.

**Базовый уровень** программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных областей:

**Обязательные предметные области базового уровня:**

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

**Вариативные предметные области базового уровня:**

- различные виды спорта и подвижные игры;

- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

**Углубленный уровень** программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

**Обязательные предметные области углубленного уровня:**

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

**Вариативные предметные области углубленного уровня:**

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Программа для базового уровня включает 6 лет обучения, минимальный возраст для зачисления 8 лет. Программа для углубленного уровня включает 4 года обучения, минимальный возраст для зачисления 14 лет.

Распределение недельной нагрузки по уровням сложности, годам обучения и наполняемости групп представлено в таблицах 2 и 3.

Срок реализации программы рассчитан на 10 лет.

Таблица 2.

**Распределение недельной нагрузки по годам обучения, наполняемость групп (базовый уровень)**

год обучения	минимальный возраст зачисления	наполняемость групп (человек)	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
1	8	15-20	6	42	252
2	8	12-20	6	42	252
3	8	12-20	8	42	336
4	11	10-15	8	42	336
5	11	10-15	10	42	420
6	11	10-13	10	42	420

Таблица 3.



## Распределение недельной нагрузки по годам обучения, наполняемость групп (углубленный уровень)

год обучения	минимальный возраст зачисления	Наполняемость групп (человек)	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
1	11	10-12	12	42	504
2	11	10-12	12	42	504
3	15	5-8	14	42	588
4	15	5-8	14	42	588

Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу вследствие перемены режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся, вследствие естественного отсева).

Программа также предусматривает общие схемы построения тренировочных и межсезонных микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годового цикла, которые являются для тренера-преподавателя лишь ориентирами при планировании подготовки обучающихся. В зависимости от местных условий (загруженности тренировочной базы, погодных условий) тренер – преподаватель обязан вносить необходимые коррективы в планирование тренировочного процесса.

### **Режим занятий:**

С 8.00-21.00 – в зависимости от сменности обучения в общеобразовательной школе и расписания тренировок соответствующих по учебной нагрузке для данного года обучения.

### **Режимы тренировочной работы.**

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программ рассчитывается в астрономических часах и не может превышать:

#### **На базовом уровне сложности:**

- 1-2 годы обучения до 2-х часов;
- 3 год обучения до 2-х часов;
- 4,5,6 годы обучения до 3-х часов

#### **На углубленном уровне сложности:**

- 1-2 годы обучения до 3-х часов;
- 3-4 годы обучения до 4-х часов.

Академический час равен 45 мин. После 45 мин. теоретических занятий делается перерыв между занятиями длительностью не менее 10 мин. (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Срок обучения по программе для базового уровня сложности (6 лет), общий объем учебных часов за весь период обучения составляет 2016, для углубленного уровня сложности (4 года), общий объем учебных часов составляет 2184.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

### **Формы занятий:**

*Форма организации занятий* – очная, групповая.

*Форма проведения занятия (вид):* учебные занятия; комплексные занятия; интегративные занятия; открытые занятия; соревнования.

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии:* фронтальная; в парах; групповая; малогрупповая; индивидуальная;

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные учебные занятия, также могут быть – теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

### **1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися на каждом из этапов спортивной подготовки**

#### **Программы:**

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

1. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития полиатлона;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- знание основ законодательства в сфере физической культуры и спорта;

- знание необходимых сведений о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- знание основ спортивного питания;
- выполнение требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- выполнение требований техники безопасности при занятиях полиатлоном.

2. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по полиатлону, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

3. В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, меткости, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

4. В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

5. В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

6. В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- овладение основами техники и тактики полиатлона;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

7. В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

8. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

9. В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

10. В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

11. В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

12. В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**В результате освоения программы на базовом уровне сложности обучающиеся должны:**

**знать:**

- технику безопасности на занятиях;
- приёмы самостраховки;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- планирование спортивной тренировки;
- правила соревнований по полиатлону;
- правила избранного вида спорта, требования нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

**уметь:**

- стрелять из пневматической винтовки;
- владеть навыками передвижения на лыжах;
- владеть навыками кроссового бега;
- производить выстрелы в 5-сантиметровую или 25-сантиметровую мишень с расстояния 10 метров;
- умение соблюдать технику безопасности при работе с оружием;
- эффективно управлять мышцами рук и ног;
- иметь устойчивое равновесие на ограниченной плоскости;
- работать над быстротой сокращения мышц;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств;

**В результате освоения программы на углубленном уровне сложности обучающиеся должны:**

**знать:**

- технику безопасности на занятиях;
- приёмы самостраховки;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- планирование спортивной тренировки;
- правила соревнований по полиатлону;
- правила избранного вида спорта, требования нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

**уметь:**

- вести дневник самоконтроля;
- в совершенстве самостоятельно выполнять разминку;
- в совершенстве освоить навык стрельбы;

- в совершенстве владеть техникой лыжной гонки;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях, показать стабильность высоких результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях по полиатлону;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств, функционального состояния организма.

## **2. Учебный план**

Учебный план для вида спорта «Полиатлон» представлен в таблице с расчетом на 42 недели. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп.

Срок обучения по программе на базовом уровне сложности – 6 лет, на углубленном уровне сложности – 4 года.

Общий объем часов:

На базовом уровне сложности составляет 2016 часов

- 1-2-й годы обучения по 252 часа;
- 3-4-й годы обучения по 336 часов;
- 5-6-й годы обучения по 420 часов;

На углубленном уровне сложности составляет 2184 часа

- 1-2-й годы обучения по 504 часа;
- 3-4-й годы обучения по 588 часов.

### **Режим занятий:**

С 8.00-21.00 – в зависимости от сменности обучения в общеобразовательной школе и расписания занятий соответствующих по учебной нагрузке для данного года обучения.

### **Режимы тренировочной работы.**

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программ рассчитывается в астрономических часах и не может превышать:

#### **На базовом уровне сложности:**

- 1-2 годы обучения до 2-х часов;
- 3 год обучения до 2-х часов;
- 4,5,6 годы обучения до 3-х часов.

#### **На углубленном уровне сложности:**

- 1-2 годы обучения до 3-х часов;
- 3-4 годы обучения до 4-х часов.

Академический час равен 45 мин. После 45 мин. теоретических занятий делается перерыв между занятиями длительностью не менее 10 мин. (СанПиН 2.4.4.3172-14).

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

**Учебный план содержит:**

- ✓ календарный учебный график (прилагается);
- ✓ план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (Таблица 4, 5, 6);
- ✓ расписание учебных занятий (прилагается).

**План учебного процесса (базовый уровень)**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>Общий объем часов</b>	<b>2016</b>						252	252	33 6	33 6	42 0	420
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1400</b>	<b>45</b>	<b>93</b>	<b>1248</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	172	172	23 4	23 4	29 4	294
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	208	18	63	120	5	2	28	28	34	34	42	42
1.2	Общая физическая подготовка	600	15	15	563	5	2	74	74	10 0	10 0	12 6	126
1.3	Вид спорта	592	12	15	565			70	70	10 0	10 0	12 6	126
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>616</b>	<b>55</b>	<b>139</b>	<b>422</b>			80	80	10 2	10 2	12 6	126
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	216	25	14	177			32	32	34	34	42	42
2.2	Развитие творческого мышления	100	5	85	10			12	12	17	17	21	21



2.3	Специальные навыки	200	15	20	165			24	24	34	34	42	42
2.4	Спортивное и специальное оборудование	100	10	20	70			12	12	17	17	21	21
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>232</b>		<b>232</b>				36	36	38	38	42	42
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1670</b>			<b>1670</b>			200	200	280	280	356	354
4.1	Тренировочные мероприятия	1448						180	174	246	242	308	298
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	142						10	16	20	24	32	40
4.3	Иные виды практических занятий	80						10	10	14	14	16	16
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					14	14	16	16	20	20
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>14</b>						2	2	2	2	2	4
6.1	Промежуточная аттестация	10				<b>10</b>		2	2	2	2	2	
6.2	Итоговая аттестация	4					<b>4</b>						4

### Программа учебного процесса (углубленный уровень)

Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)				
			Теоретические	Практический	Промежуточная	Итоговая	Углубленный уровень				
							1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
<b>Общий объем часов</b>	<b>2184</b>							<b>504</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>588</b>
<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1528</b>	<b>63</b>	<b>200</b>	<b>1255</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	350	350	414	414	
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	238	8	174	56			60	60	56	56	
1.2. Общая и специальная физическая подготовка	322	20		302			76	76	88	88	
1.3. Вид спорта	600	20		570	8	2	142	142	158	158	
1.4. Основы профессионального самоопределения	368	15	20	333			72	72	112	112	
<b>2. Вариативные предметные</b>	<b>656</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>579</b>			<b>154</b>	<b>154</b>	<b>174</b>	<b>174</b>	

<b>области</b>										
2.1.Различные виды спорта и подвижные игры	134	9	2	123			32	32	35	35
2.2.Развитие творческого мышления	120	7	11	102			28	28	32	32
2.4. Специальные навыки	152	10	4	138			34	34	42	42
2.5.Спортивное и специальное оборудование	110	6	23	81			26	26	29	29
2.6.Судейская подготовка	140	5		135			34	34	36	36
<b>3.Теоретические занятия</b>	<b>240</b>		<b>240</b>				<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<b>4.Практические занятия</b>	<b>1834</b>			<b>1834</b>			<b>422</b>	<b>422</b>	<b>496</b>	<b>494</b>
4.1.Тренировочные мероприятия	1576						348	348	442	438
4.2.Физкультурные и спортивные мероприятия	168						50	50	34	34
4.3. Иные виды практических занятий	90						24	24	21	21
<b>5.Самостоятельная работа</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>6. Аттестация</b>	<b>10</b>						<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
6.1.Промежуточная аттестация	6				<b>6</b>		2	2	2	
6.2. Итоговая аттестация	4					<b>4</b>				4

### 3. Методическая часть образовательной программы

#### 3.1. Методика реализации программы и содержание программного материала по предметным областям

*Метод* – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода – преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

*Круговая тренировка* – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за

первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

*Словесные методы.*

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

*Методы обеспечения наглядности.*

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две-три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

#### **Содержание программы для базового уровня сложности.**

Тема занятий	Год обучения/уровни сложности									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
<b>1.Обязательные предметные области</b>	172	172	234	234	294	294	350	350	414	414
<b>1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	28	28	34	34	42	42	60	60	56	56

1.1.1. История Всесоюзного комплекса ГТО и создания полиатлона, как вида спорта.	2	2	2	2	4	4	6	6	6	6
1.1.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человек.	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4
1.1.3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	2	2	4	4	6	6	6	6
1.1.4. Правила поведения на спортивных площадках, в тире.	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6
1.1.5. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.	2	2	4	4	4	4	6	6	6	6
1.1.6. Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.	2	2	2	2	4	4	6	6	6	6
1.1.7. Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.	2	2	4	4	4	4	6	6	6	6
1.1.8. Планирование спортивной тренировки	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6
1.1.9. Периодизация спортивной тренировки.	2	2	4	4	4	4	6	6	6	6
1.1.10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов.	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4
<b>1.2.Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>88</b>	<b>88</b>
1.2.1. Общая физическая подготовка	74	74	100	100	126	126	34	34	48	48
1.2.2. Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	42	42	40	40
<b>1.3. Вид спорта</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>142</b>	<b>142</b>	<b>158</b>	<b>158</b>
1.3.1. Техническая подготовка	31	31	57	55	81	79	81	81	87	87
1.3.2. Стрелковая подготовка	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6
1.3.3. Специальные подготовительные упражнения	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4
1.3.4. Тактическая и психологическая подготовка	20	20	24	26	26	26	30	30	40	40
1.3.5. Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	-	2	2	2	
1.3.6. Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	4				4
1.3.7. Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
1.3.8. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	10	10	10	10
<b>1.4.Основы профессионального</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>112</b>	<b>112</b>

<b>самоопределения</b>											
1.4.1. Основы профессионального и личностного самоопределения.	-	-	-	-	-	-	-	36	36	60	60
1.4.2. Профессиональное самоопределение как поиск смысла в трудовой деятельности.	-	-	-	-	-	-	-	36	36	52	52
<b>2.Вариативные предметные области</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>154</b>	<b>154</b>	<b>174</b>	<b>174</b>	<b>174</b>
2.2.1.Различные виды спорта и подвижные игры	30	30	34	34	42	42	32	32	35	35	35
2.2.2.Развитие творческого мышления	14	14	17	17	21	21	28	28	32	32	32
<b>2.3.Специальные навыки</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
2.3.1. Техника безопасности при выполнении упражнений	10	10	12	12	16	16	12	12	18	18	18
2.3.2. Действия в различных ситуациях	12	12	22	22	26	26	22	22	24	24	24
<b>2.4. Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>
2.4.1. Устройство спортивного и специального оборудования	8	8	6	6	10	10	14	14	24	24	24
2.4.2. Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования	6	6	11	11	11	11	12	12	10	10	10
<b>2.5. Судейская подготовка</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
<b>3.Самостоятельная работа</b>											
<b>Всего:</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>588</b>	<b>588</b>

## **1.1. Предметная область: «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

*1.1.1. 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.

*1.1.2. 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.

### *1.1.3. 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.

### *1.1.4. Правила поведения на спортивных площадках, в тире.*

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

### *1.1.5. 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. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся полиатлоном. Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

### *1.1.6. 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.

### *1.1.7. 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.

#### *1.1.8. Планирование спортивной тренировки.*

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

#### *1.1.9. 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 базового уровня. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на базовом и углубленном уровнях.

#### *1.1.10. 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.

## **1.2. Предметная область: «Общая и специальная физическая подготовка»**

### **1.2.1. Общая физическая подготовка**

Ходьба и бег: Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставным и с крестным шагом. Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием назад голени, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад, спортивная ходьба. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости с внезапными остановками. Бег с крестным шагом (боком). Бег на короткие дистанции 30, 50, 60 метров, упражнения, направленные на развитие и совершенствование основных



физических качеств и общей координации движений обучающихся, а также для повышения функциональных возможностей организма.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группами или с партнером. Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Упражнения для туловища. Наклоны туловища вниз, вперед стоя и сидя с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног). Наклоны туловища вперед и назад со сгибанием и разгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног.

Сгибание и разгибание туловища, сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Лежа на спине поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантели, набивные мячи).

Упражнения для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на одной ноге и на двух ногах. Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стопой отягощения (гантели, набивного мяча и т.д.). Прыжки на носках и т.д. Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, гимнастическим стенкам. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, то с закрытыми глазами, то же на носках с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках, на 180-360°. Прыжки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движений у обучающихся. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении.

Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской, расстановкой и с обиранием различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

### **1.2.2. Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения биатлониста состоят из специальных упражнений. Специальные упражнения в небольшом объеме включаются в занятия уже в обще-подготовительном периоде годового цикла. Необходимо тщательно осваивать все элементы специальных упражнений, стремясь максимально приблизить их структуру к технике того или иного способа передвижения на лыжах. В тренировке юного биатлониста должное внимание уделяется применению специальных упражнений лыжника, которые следует чередовать с ходьбой, прыжками и бегом (по пашне, мягкому грунту, в лесу, в подъемы и др.). Специальные упражнения

лыжника-гонщика. Положение стойки лыжника, ходьба в посадке лыжника в пологие подъемы, по песку, по пашне и т.д. Ходьба и бег. Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **1.3. Предметная область «Вид спорта»**

#### **1.3.1. Техническая подготовка**

Упражнения для овладения классическими лыжными ходами.

Подбор упражнений при обучении конкретным способам передвижения на лыжах зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности обучающихся. Для решения этих задач используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров.

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;

Выполняют их на месте и в движении, с палками и без палок, с использованием 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 обучающегося, 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 – 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 передистоящую (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.

13. Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя таким образом толчок, и затем положение свободного скольжения.

14. 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.

15. ИП – СЛ, шаговая имитация хода на месте. Движения выполнять свободно, размашисто, следить за правильным выносом рук.

16. ИП – СЛ, руки за спиной. Прыжковая имитация хода на месте с акцентом на подседание перед толчком.

### **1.3.2. Стрелковая подготовка**

Стрелок-спортсмен должен обладать:

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

### **1.3.3. Специальные подготовительные упражнения**

Использование лишь стрелковых упражнений замедляет и ограничивает развитие функциональных возможностей стрелка. В соответствии с

основополагающими положениями теории физического воспитания эффективность основных упражнений можно значительно повысить, если они будут своевременно дополнены использованием специальных подготовительных упражнений, отражающих структуру технических действий спортсмена и их психофизиологические особенности.

Предлагаемые упражнения станут наиболее эффективными, если стрелок точно представляет себе смысл каждого упражнения, убежден в необходимости его выполнения, принимает участие в планировании и подборе средств тренировок. Необходимо своевременно моделировать соревновательную обстановку и выполнять основные и подготовительные упражнения в таких условиях. Но это возможно только после достаточно прочного усвоения навыков.

Подготовительные упражнения могут использоваться стрелками различной квалификации как средства разминки перед стрельбой, исправления ошибок и неточностей, тренировки «вхолостую» в тире (на стрельбище) и в домашних условиях.

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

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

Воспроизведение изготовки с оружием. Принять изготовку, навести винтовку в мишень в центр. Закрыть глаза на 20-30 с, удерживая оружие в направлении центра мишени. Открыть глаза. Проверить направление оружия и положение стоп ног.

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

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

Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке. То же с наводкой на мишень. Фиксирует время удерживания и наличие дрожания тела и оружия. Стрелок и тренер изучают колебания оружия (мушки) при различной массе винтовки и времени ее удерживания.

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

восстановить наводку. Следит за характером колебаний оружия. Фиксирует отклонения оружия по оптическому ортоскопу.

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

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

#### **1.3.4. Тактическая и психологическая подготовка**

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости стойкости. Развитие познавательных способностей, связанных с двигательной деятельностью спортсмена.

В психологической подготовке ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

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

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями. Участие в соревнованиях.

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 2-3 внутришкольных соревнованиях по лыжным гонкам и полиатлону. Посещение различных соревнований по видам спорта, участие в общегородских праздниках.

#### **1.3.5. Промежуточная аттестация.**

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

#### **1.3.6. Итоговая аттестация.**

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

#### **1.3.7. Медицинское обследование.**

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

### **Вариативные предметные области**

#### **2.2.1. Предметная область: «Различные виды спорта и подвижные игры»**

**Спортивные игры** – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать их усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

#### **2.2.2. Предметная область: «Развитие творческого мышления»**

Игры с заданием, выполнение игровых и технических элементов используя, стрельба в тире. Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

#### **2.3. Предметная область: «Специальные навыки»**

1. Техника безопасности при выполнении упражнений.
2. Действия в различных ситуациях.

#### **2.4. Предметная область: «Спортивное и специальное оборудование»**

1. Устройство спортивного и специального оборудования.
2. Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования.

### **3. Предметная область: «Самостоятельная работа»**

Организация самостоятельной работы обучающихся, руководство ею это ответственная и сложная работа каждого тренера-преподавателя.

Воспитание активности и самостоятельности у обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания.

Самостоятельная работа не самоцель. Она является средством борьбы за глубокие и прочные знания обучающихся, средством формирования у них активности и самостоятельности как черт личности, развития их умственных способностей.

Обучающихся необходимо научить ставить цель своей деятельности, планировать свои действия, корректировать их осуществление, соотносить полученный результат с поставленной целью.

В процессе обучения обучающийся должен достичь определенного достаточно высокого уровня самостоятельности, открывающего возможность справляться с разными заданиями, добывать новое в процессе решения учебных задач.

Обучающиеся самостоятельно:

- ведут дневник самоконтроля;
- выполняют индивидуальные задания;
- изучают литературу;
- посещают спортивные мероприятия;
- принимают участие в судейской практике;
- проходят разбор и анализ спортивных карт, техники лыжных ходов по видео материалам и другими способами.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем.

### **Содержание программы для углубленного уровня сложности.**

Главным направлением уровня является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. Тренировочный процесс по сравнению с базовым уровнем подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

#### **Теоретическая подготовка.**

Основы совершенствования спортивного мастерства в полиатлоне.

Анализ индивидуальных особенностей и специальной физической подготовленности; определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие тренировочных нагрузок соревновательной деятельности.

Анализ соревнований по полиатлону.

Время победителя. Идеальное время. Ошибки полиатлониста, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

#### **Основы профессионального самоопределения.**

Основы профессионального и личностного самоопределения. Понятия: профориентация и профконсультация, профессиональное и личностное самоопределение, карьера и профессиональный выбор. Профессиональное самоопределение как поиск смысла в трудовой деятельности. Главная



(идеальная) цель и основные задачи профессионального самоопределения. Психологические «пространства» профессионального и личностного самоопределения.

Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков. Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для осознанного выбора юным спортсменом вида спортивной деятельности. Для этого, необходимо использовать различные методы такие как: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагались домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта, практические занятия, самостоятельная работа, педагогическая практика, например, во время тренировочного занятия.

### **Психологическая подготовка.**

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

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

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

Психологическая подготовка в группах базового уровня направлена на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств; на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, воспитание волевых черт характера, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости адекватной самооценки; трудолюбия, работоспособности, дисциплины ; на углубленном уровне – на совершенствование волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, нервно-

психическому восстановлению, развитию мотивации на достижение высших спортивных достижений.

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

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

### **Психофизические требования.**

При подготовке спортсменов важным аспектом также является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена с учетом возрастных особенностей занимающихся. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## **Восстановительные средства и мероприятия**

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

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

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

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

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

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

*Медико-биологические средства.* В наибольшей мере ход восстановительных

процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки (по назначению врача).

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

### **Инструкторская и судейская практика**

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- построить группу и подать основные команды;
- составить конспект и провести разминку;
- выявить и исправить ошибки при выполнении приемов занимающихся;

- провести тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера;
- провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ей в процессе соревнования.

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

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

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Стенка гимнастическая	Штук	1
2.	Турник	Штук	2
3.	Подиум	Штук	1
4.	Дорожка беговая	Штук	2
5.	Скамейка гимнастическая	Штук	1
6.	Маты гимнастические	Штук	2
7.	Лыжи	Пара	10
8.	Палки	Пара	10
9.	Ботинки лыжные	Пара	9
10.	Роллеры	Пара	1

### **3.2. Объёмы учебных тренировочных и соревновательных нагрузок**

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

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

Режим тренировочного нагрузок постоянно меняется, в организме спортсменов происходят морфологические, функциональные и биохимические перестройки, способствующие повышению физической работоспособности. Такие изменения тесно связаны с процессом совершенствования технического мастерства, увеличения функциональной работоспособности, овладения тактическими навыками.

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

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

Классификация нагрузок, применяющихся в спорте: по характеру – тренировочные и соревновательные; специфические и неспецифические; по величине – малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); Малые нагрузки используют для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований; средние и значительные – для поддержания достигнутого уровня тренированности; большие – для его повышения. Иначе это деление можно представить, как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Виды величин воздействия нагрузок на организм спортсмена:

- развивающие, это большие и значительные нагрузки (100 % и 80 %), характеризующиеся высоким воздействием на основные функциональные системы организма и вызывающие значительную степень утомления. Для восстановления организма после таких нагрузок требуется, соответственно 48-96 и 12-24 ч;
- восстановительные – малые нагрузки, и организм спортсмена (25-30 % по отношению к большим) требует восстановления не более 6 часов;
- по направленности – способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов; совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.;
- по координационной сложности – выполняемые в стереотипных условиях, не требующие значительной мобилизации психических способностей и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
- по психической напряжённости – на более напряжённые и менее напряжённые в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

- **Полный** – восстановление функциональных систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке полиатлониста можно фиксировать только ЧСС, то полным является восстановление пульса до исходного). Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают – можно приступать к следующему упражнению.

- **Неполный** – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

Таблица 8.

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование предметных областей</b>	<b>Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы</b>	<b>Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Таблица 9.

**Соотношение объемов учебного процесса по разделам подготовки по полиатлону**

Разделы подготовки	Год обучения/Уровни сложности									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	6 года	1 года	2 года	3 года	4 года
<b>Обязательные предметные области</b>										
Общая физическая подготовка (%)	45-64	33-54	24-42	24-42	18-34	18-34	13-20	13-20	13-20	13-20
Специальная физическая подготовка (%)	22-33	27-40	29-52	29-52	33-54	33	45-57	45-57	45-57	45-57
Техническая, тактическая подготовка (%)	12-18	16-19	19-20	19-20	20-21	53	19-20	19-20	19-20	19-20
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	1,5-3	2-5	3-6	3-6	4-7	4-7	4-8	4-8	4-8	4-8
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6	7-8	7-8	7-8	7-8

Таблица 10.

### Объемы учебной нагрузки

Нормативы	Годы обучения/уровни сложности									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
Количество тренировок в неделю	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6
Общее количество часов в год	252	252	336	336	420	504	504	504	588	588
Общее количество тренировок в год	168	168	168	168	210	210	210	210	252	252

Таблица 11.

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта полиатлон



Виды соревнований	Годы обучения/уровни сложности									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Контрольные	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3
Отборочные	-	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Основные	-	1	1	1	2	2	3	3	3	3

Таблица 11.

### Требования по выполнению спортивных разрядов

Уровни сложности	Годы обучения	Требования по выполнению спортивных разрядов
Базовый уровень сложности	1	б/р
	2	б/р
	3	3ю
	4	3ю
	5	3ю
	6	3ю
Углубленный уровень сложности	1	КМС
	2	КМС
	3	КМС
	4	КМС

### 3.3. Методические материалы

#### 3.3.1. Основные периоды сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций у юных полиатлонистов

Для занятия полиатлоном рекомендуется воспитание выносливости, координации движений, высокой четкости и уверенности в себе и в своих силах. Особое внимание следует уделить скорости прохождения дистанции. Развитие таких качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии детей. Должное внимание уделяется развитию мышечной силы, меткости.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных полиатлонистов определяется с учетом сенситивных периодов

морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

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

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Сила и ее средства ее развития.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направлены стимулируют увеличение степени напряжения мышц.

Основные средства:

1. Упражнения с весом внешних предметов: небольшие гири, гантели, набивные мячи, вес партнера.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:
  - Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе)
  - Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты, утяжелители)
3. Дополнительные средства: упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра)

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы – его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю.

Скоростные способности (быстрота) и их развитие. Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью.

1. Упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты).

2. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- быстроту реакции;
- скорость выполнения отдельных движений;
- улучшение частоты движений;
- улучшение стартовой скорости;
- скоростная выносливость;
- быстрота выполнения последовательных двигательных действий в целом.

Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенно его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

### ***Выносливость и средства развития.***

Выносливость – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например, продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки. Эффективным средством развития специальной выносливости являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения:

1. Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10-15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной.
3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90% от максимально доступной.
4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

### ***Гибкость и средства ее развития.***

Гибкость – это способность выполнять движения с большей амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Иначе их называют упражнения на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

1. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами.
2. Пассивные упражнения на гибкость включают:
  - движения, выполняемые с помощью партнера;
  - движения, выполняемые с отягощениями;
  - движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;
  - пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.);
  - движения, выполняемые на снарядах.
3. Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с). После этого следует расслабление и затем повторение упражнения. Методика растяжки достаточна индивидуальна, однако можно порекомендовать определенные параметры тренировки: Продолжительность одного повторения от 10 до 20 с.
  - Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с
  - отдыхом между повторениями 20-40 с.
  - Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 7.
  - Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 минут.
  - Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный
  - отдых.

### ***Двигательно-координационные способности (ловкость) и средства их***

**воспитания.**

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

В возрасте 8-10 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

1. Стандартно-повторного упражнения – разучивание новых достаточно сложных двигательных действий.
2. Метод вариативного упражнения – подразделяется на подметод со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения.
  - со строгой регламентацией – строго заданное варьирование;
  - отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия;
  - изменение исходных и конечных положений, изменение способов;
  - выполнения действий; «зеркальное» выполнение упражнений;
  - освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат;
  - выполнение упражнений с исключением зрительного контроля.

С нестрогой регламентацией – использование необычных условий естественной среды, преодоление произвольными способами полосы препятствий.

3. Игровой метод.

4. Соревновательный метод.

Следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Возраст 12-16 лет характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам

мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонкодифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

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

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества.

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

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

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

### **3.3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Предварительное планирование тренер-преподаватель и спортсмен совместно проводят перед началом очередного сезона. При этом учитываются следующие факторы:

- уровень соревнований (квалификационные, отборочные, модельные, основные);
- цель выступления;
- прогнозируемый уровень физической готовности;
- контрольные показатели;
- контингент участников, наличие сильных соперников;
- опыт выступления в аналогичных соревнованиях в прошлом сезоне.

Оперативное планирование учитывает исполнение тренировочного плана, выполнение контрольных показателей, результаты подводящих и модельных соревнований, конкретную информацию о соревнованиях. При необходимости могут быть внесены коррективы в планируемый результат. После анализа прошедших главных соревнований сезона, в зависимости от достигнутых результатов, корректируется перспективный план на следующий сезон (параллельное планирование).

Спортивные достижения важны, как конкретные показатели развития сил, способностей, мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи огромное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства жизненно важных способностей человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и всеми условиями спортивной деятельности, в частности – системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона и всенародного чествования за выдающиеся спортивные достижения).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных (в смысле получения тренировочного эффекта) средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает, так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки – повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т. д.

На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, и тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт предпрофессиональной подготовки – установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие физиологические, возрастные и социальные факторы.

Как можно видеть из сказанного, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной тренировки особое содержание. Его нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта и не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его

одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы. Напротив, ошибочный, не отвечающий индивидуальным качествам спортсмена выбор специализации в значительной мере сводит на нет усилия спортсмена и тренера-преподавателя.

Путь к высшим достижениям возможен лишь при условии творческого поиска. Новое спортивное достижение всегда в той или иной мере открытие новых способов использования возможностей спортсмена, новых методов тренировки. В силу этого от спортсмена требуется не просто сознательное отношение к делу, а глубочайшее проникновение в существо его и не просто активность, а постоянная творческая инициатива. Отсюда понятно особое значение, какое приобретает в руководстве спортивной тренировкой общий педагогический принцип сознательности и активности.

### **3.3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.**

*Врачебный (медицинский) контроль.* Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий.

Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания учащихся.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками.

Допуск к занятиям на первый год обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся последующих годов обучения ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям – осуществляются текущие медицинские наблюдения.

При обнаруженном заболевании или травме спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход. Допуск к тренировкам возможен только после полного выздоровления.

*Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена* проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги, а также тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств, определение скорости бега.



*Контроль за техникой биатлониста.* Контроль за уровнем психической работоспособности. Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

*Анализ соревнований.* Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

### **3.3.4. Основы многолетней тренировки спортсменов**

#### **Основы планирования годовых циклов в многолетней подготовке биатлонистов**

*Зимний биатлон:* начало занятий с 1 сентября. Учебный год делится на три периода: подготовительный, (сентябрь-ноябрь), соревновательный (декабрь-март), переходный (апрель-июнь).

В *подготовительном периоде* учебно-тренировочные занятия в основном направлены на развитие общей и специальной физической подготовки, развитие силы, выносливости, совершенствовании техники, тактики всех видов многоборья. Идет освоение объема тренировочных нагрузок, освоение техники стрельбы, подтягивания, прыжков, объема беговой подготовки на лыжероллерах. Участие в учебных и контрольных соревнованиях.

*Соревновательный период:* основная направленность – развитие специальной физической подготовки, специальной тренированности, совершенствование технической, тактической, морально-волевой подготовки спортсменов. Идет освоение объема нагрузок лыжной подготовки. Развитие общей и специальной выносливости в лыжной подготовке. Улучшение спортивной формы, выступление в областных, республиканских, международных соревнованиях.

*Переходный период:* основная направленность: активный отдых, укрепление здоровья и общей физической подготовки. Особое внимание уделяется спортивным играм, беговой, кроссовой подготовке, плаванию и другим видам спорта.

При планировании учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах спортивного совершенствования необходимо учитывать взаимовлияние учебных нагрузок как в недельной цикле, в этапах подготовки и периодах.

Большие тренировочные нагрузки, применяемые в одном из видов многоборья, могут отрицательно влиять на формирование двигательных навыков и совершенствование техники и в других видах. Характер этого влияния различен и зависит от сочетания видов – объема и интенсивности нагрузок. Так, объемные и интенсивные нагрузки в беге, лыжах могут отрицательно сказываться на технических видах: стрельбе и силовых видах.

Требуется правильное отношение занятий по видам в одном тренировочном дне, недельном цикле. Например, бег – силовые виды, стрельба – лыжи.

Нельзя планировать после бега, лыж, – стрельбу, после метания – стрельбу.

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

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

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

### **3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей, а также принципы работы с ними**

Личностно-деятельностный характер учебного процесса по полиатлону позволяет решать одну из основных задач дополнительного образования – выявление, развитие и поддержку одаренных детей.

Дополнительное образование – процесс непрерывный. Индивидуально-личностная основа деятельности учреждения позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя их потенциал.

В таком виде спорта, как полиатлон, могут быть выделены следующие формы выявления одаренных детей:

1. В ходе индивидуального отбора в малых группах в области «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

2. При работе в режиме наставничества;

3. В системе конкурсов, эстафет, соревнований, чемпионатов и олимпиад;

Система отбора детей – это целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп по виду спорта полиатлон. Отбор детей представляет собой комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Отбор детей может быть эффективным в случае, если на всех этапах многолетней подготовки обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития,

состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Методы отбора одаренных детей:

1. Психологический метод. Он определяет особенности психического состояния полиатлониста, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость занимающихся при решении задач, поставленных перед группой.

2. Социологический метод позволяет получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

В группы 1 года обучения принимаются дети 8 лет на основании результатов отбора.

Отбор, с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации, проводится в течение реализации программы в группах 3-4-го годов обучения по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

Вместе с тем работа с одаренным ребенком таит некоторые сложности. Очень важно не создавать у него «чувства исключительности»: потому, что занятия по полиатлону посещают не только особо одаренные дети, но и те, кому просто доставляет удовольствие заниматься в этом виде спорта, и отношения с ними должны складываться гармонично.

Если всех трудностей удастся избежать, то занятия полиатлоном становятся исключительно значимой для развития одаренного ребенка, подготавливая его к профессиональному пути в жизни.

Важно иметь в виду, что независимо от того, в каких условиях происходит обучение одаренных учащихся, принципиальным является то, чему и как учится одаренный ребенок. Учебные программы, формы и методы обучения так же, как и особенности учебного процесса, ориентированного на обучение одаренных детей по полиатлону. Учитывая особые потребности и возможности детей с общей одаренностью, а также цели обучения таких детей, можно выделить основные принципы работы с одаренными детьми:

1. Не навреди! В работе с одаренными детьми необходимо в первую очередь определить сильные и слабые стороны каждого ребенка. Этот принцип особенно значим при построении индивидуальной траектории развития ребенка.

2. Из вышеназванного принципа вытекает принцип научности, согласно которому необходима хорошо организованная, эффективная и постоянно действующая система выявления одаренности, причем в этой работе должны быть задействованы не только дети, но и родители полиатлонистов.

3. Принцип взаимодействия с семьей. Семья играет важнейшую роль в образовании и воспитании одаренного ребенка. Результаты реализации программы работы с одаренными детьми только тогда будут иметь положительную динамику, когда школа и семья будут работать в тесном контакте.

Этот принцип реализуется через систему просветительских, консультационных и развивающих мероприятий, активными участниками которых становятся родители одаренных детей. Как правило, эту категорию родителей бывает не сложно привлечь к совместной работе, и отдача всегда ощутима. Поэтому необходимо проводить родительские лектории, собрания и тренинговые занятия, как для родителей, так и для родителей совместно с детьми.

4. Принцип гуманности и открытости. Обретение ребенком реалистичного представления о себе является важнейшим принципом работы. И это закономерно в свете того факта, что детство является сензитивным периодом для формирования самооценки и уровня притязаний детей. Ребенок, имеющий представление о своих потенциальных и актуальных способностях и возможностях в полиатлоне, обретает еще больше возможностей для индивидуальной самореализации.

5. Принцип доступности. У большинства детей уже в раннем детстве проявляются способности к достижению высоких результатов в полиатлоне. Важным аспектом является развитие ребенка как в направлении уже выявленных и реализуемых способностей, так и развитие других сторон специальной одаренности и формирование новых качеств личности. Принцип доступности дает возможность ребенку посещать занятия по полиатлону, развивающие различные виды одаренности.

К критериям определения спортивной и физической одаренности можно отнести следующие психофизические особенности детей:

- ребенок проявляет большой интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики;
- ребенок обладает хорошей зрительно-моторной координацией;
- ребенок любит движение (бег, стрельба);
- обладает широким диапазоном движения (от медленного к быстрому, от плавного к резкому);
- легко удерживает равновесие при выполнении двигательных упражнений;
- умело владеет телом при маневрировании (стартуя, останавливаясь, целенаправленно меняя направление и т. п.); для своего возраста обладает исключительной физической силой, демонстрирует хороший уровень развития основных двигательных навыков.

Также необходимо подчеркнуть, что каждый ребенок должен иметь возможность получить такое образование, которое позволит ему достигнуть максимально возможного для него уровня развития.

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

#### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего результата на соответствующем уровне.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

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

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

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

- спортивная подготовка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов;

- воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа и т.д. как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;

- работа и отдых в спортивной подготовке регламентируются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта. Это предполагает, что повторные занятия, микро- и мезоциклы могут проводиться как при повышенной или восстановившейся работоспособности, так и при различных степенях утомления спортсменов.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

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

#### 4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

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

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

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

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

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

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

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

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

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение занимающимися инструкций по технике безопасности при занятиях определённым видом спорта (деятельности);
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие 5-минутного инструктажа по технике безопасности (в самостраховке\*, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий и др.)

\*Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений тщательное проведение разминки;

- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля за состоянием занимающихся (спортсменов); снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочного занятия (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.; индивидуальный подход к занимающимся; оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа со спортсменами (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

#### Общие требования безопасности.

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

#### К занятиям допускаются спортсмены:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

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

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

#### Требования безопасности перед началом занятий.

Тренер должен проверить исправность и надежность спортивного оборудования.

Обучающийся должен:

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

#### Требования безопасности во время занятий:

Обучающийся должен:

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

#### Обучающемуся нельзя и запрещается:



- покидать место проведения занятия без разрешения тренера толкаться, ставить подножки в строю и движениями жевать жевательную резинку слушать музыку через наушники;

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений резко изменять направление своего движения выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера;

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать, под руководством тренера, оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться: в раздевалке, снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ (вначале включать холодную воду, затем горячую, во избежание термических ожогов, отключение воды производить в обратном порядке).

Требования безопасности при проведении соревнований:

- соблюдение возрастных норм начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям;

- допуск к соревнованиям только лиц, прошедших инструктаж;

- допуск к соревнованиям только лиц, имеющих медицинское разрешение;

- наличие в месте проведения соревнований медицинской аптечки для оказания первой медицинской помощи;

- наличие первичных средств пожаротушения, проверка исправности инвентаря и оборудования до начала соревнований;

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

Соблюдение правил безопасного поведения участниками соревнований:

- участники должны пройти инструктаж по технике безопасности и иметь медицинский допуск к соревнованиям;

- строгое соблюдение правил соревнований;

- участие в соревновании только в спортивной одежде и обуви, предусмотренной правилами соревнований;

- строгое выполнение всех требований и команд тренера, судей соревнований;

- немедленное сообщение о каждом несчастном случае (травме) руководителю соревнований (главному судье соревнований, славному судье по видам полиатлона);

- немедленное прекращение соревнований при обнаружении неисправности инвентаря и оборудования.

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

#### 4. Воспитательная работа и профориентация

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных полиатлонистов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность. Это достигается через сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний и развитие положительных черт поведения, и исправление отрицательных.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитательная работа с юными полиатлонистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю

тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по полиатлону, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения обучающихся, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход обучающихся на следующий уровень подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация об успехах учреждения, результатах соревнований, поздравления победителям, призерам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, размещать информацию на официальном сайте в сети Интернет.

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

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

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

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

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру – преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика.

Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медиковосстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Важно организовывать посещение музеев, имеющих экспозиции по полиатлону и другой спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Иные мероприятия организуются на усмотрение тренера.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

## **5. Система контроля и зачетные требования**

### **5.1. Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех уровнях является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности уровня предпрофессиональной подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть

комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях.

Врачебный (медицинский) контроль:

Главная задача врачебного контроля – обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм обучающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания обучающихся.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям полиатлоном и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на базовом уровне проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся базового уровня ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям – осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Педагогический контроль:

Педагогический контроль – процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм обучающихся с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

1. степень усвоения техники двигательных действий;
2. уровень развития физических качеств;
3. уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование обучающихся; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-

переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем предпрофессиональной подготовки, итоговая — после освоения базового уровня и/или углубленного уровня Программы.

Основные формы аттестации являются:

-тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации);

-сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

-мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением об итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

## **5.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого уровня и года обучения) и итоговой (после освоения базового уровня и/или углубленного уровня Программы) аттестации обучающихся**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

Обучающиеся общеобразовательных школ в группы первого года обучения зачисляются по заявлению родителей, достигшие восьмилетнего возраста, желающие заниматься полиатлоном, имеющие допуск к занятиям врача-педиатра. Зачисление осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор проводится с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы 4-го-6-го года обучения на базовом уровне и с 1-го по 4-й годы обучения на углубленном уровне формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку не менее 3 лет, и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

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

Перевод учащихся на следующий уровень обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя: определение уровня общей и специальной физической подготовленности, определение технической подготовленности, уровень спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности (1-й -2-й год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Выносливость	Бег 500 м	Бег 500 м

	(не более 2 мин 35 с)	(не более 2 мин 50 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня (3-й-6-й год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 160 см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин 50 с)	Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня сложности (1-й-4-й год обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,2 с)	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье (не менее 25 раз) (не менее 65 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)



Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин 40 с)	Бег 2000 м (не более 9 мин 20 с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	Лыжная гонка 3 км (не более 35 мин)	Лыжная гонка 3 км (не более 19 мин 6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	

**Тестирование физических (двигательных) способностей и умений  
(для индивидуального отбора поступающих в группы базового и углубленного уровней сложности по полиатлону)**

**Тест  
по общей физической, специальной физической подготовке для  
зачисления обучающихся в группы базового и углубленного уровней  
сложности (мальчики, юноши)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Базовый уровень				Углубленный уровень		
		Оценка, балл	1-2 год		3-6 год		1-4 год	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	3	4 с	4,5 с	-	-	-	-
		2	5 с	5,5 с	-	-	-	-
		1	6 с	6,5 с	-	-	-	-
	Бег на 60 м	3	-	-	8,8 с	9,2 с	6,2 с	7,2 с
		2	-	-	9,8 с	10,2 с	7,2 с	8,2 с
		1	-	-	10,8 с	11,2 с	8,2 с	9,2 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	3	7,8 с	8,2 с	7,3 с	7,8 с	6,6 с	7 с
		2	8,8 с	9,2 с	8,3 с	8,8 с	7,6 с	8 с
		1	9,8 с	10,2 с	9,3 с	9,8 с	8,6 с	9 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3	13 раз	9 раз	-	12 раз	-	72 раза
		2	11 раз	7 раз	-	10 раз	-	68 раз
		1	9 раз	5 раз	-	8 раз	-	65 раз
	Подъем туловища из положения лежа на спине	3	14 раз	12 раз	-	-	-	-
		2	12 раз	10 раз	-	-	-	-
		1	10 раз	8 раз	-	-	-	-
	Подтягивание из виса на перекладине	3	-	-	8 раз	-	29 раз	-
		2	-	-	6 раз	-	27 раз	-
		1	-	-	4 раза	-	25 раз	-
Скоростно-	Прыжок в длину с места	3	140 см	135 см	170 см	165 см	210 см	185 см
		2	135 см	130 см	165 см	150 см	205 см	180 см

силовые качества		1	130 см	125 см	160 см	145 см	200 см	175 см	
Выносливость	Бег 500 м	3	2 мин 15 с	2 мин 30 с	-	-	-	-	
		2	2 мин 25 с	2 мин 40 с	-	-	-	-	
		1	2 мин 35 с	2 мин 50 с	-	-	-	-	
	Бег 1500 м	3	-	-	7 мин 25 с	8 мин 5 с	-	-	
		2	-	-	7 мин 40 с	8 мин 20 с	-	-	
		1	-	-	7 мин 55 с	8 мин 35 с	-	-	
	Бег 2000 м	3	-	-	-	-	-	8 мин 40 с	
		2	-	-	-	-	-	9 мин	
		1	-	-	-	-	-	9 мин 20 с	
	Бег 3000 м	3	-	-	-	-	10 мин	-	
		2	-	-	-	-	10 мин 20 с	-	
		1	-	-	-	-	10 мин 40 с	-	
	Лыжная гонка 3 км	3	-	-	16 мин 10 с	-	-	-	
		2	-	-	16 мин 30 с	-	-	-	
		1	-	-	16 мин 50 с	-	-	-	
	Лыжная гонка 2 км	3	-	-	-	13 мин 20 с	-	-	
		2	-	-	-	13 мин 40 с	-	-	
		1	-	-	-	14 мин	-	-	
	Лыжная гонка 5 км	3	-	-	-	-	-	18 мин 20 с	
		2	-	-	-	-	-	18 мин 40 с	
		1	-	-	-	-	-	19 мин 6 с	
	Лыжная гонка 10 км	3	-	-	-	-	34 мин	-	
		2	-	-	-	-	34 мин 30 с	-	
		1	-	-	-	-	35 мин	-	
	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	3	3 раза	3 раза	5 раз	5 раз	-	-
			2	2 раза	2 раза	4 раза	4 раза	-	-
			1	1 раз	1 раз	3 раза	3 раза	-	-
Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев		3	-	-	-	-	9 см	10 см	
		2	-	-	-	-	7,5 см	8,5 см	
		1	-	-	-	-	6 см	7 см	

	рук ниже уровня линии стоп							
<b>Максимальное количество баллов</b>		<b>21</b>						
<b>Минимальное количество баллов</b>		<b>7</b>						

### **5.5. Тестовые задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по освоению теоретической части программы на базовом и углубленном уровнях сложности**

Контрольные тесты составлены для проверки знаний обучающихся.

Принцип работы основан на выборе правильного ответа из нескольких предложенных. Отвечать следует в таблице, приведенной ниже.

Предполагаемое время на все вопросы – 10 минут.

За каждый правильный ответ дается 1 балл.

Максимальное количество баллов – 8 б.

Высокий уровень – 7-8 б.

Средний уровень – 5-6 б.

Низкий уровень – 0-4 б.

#### Тесты для промежуточной аттестации обучающихся группы базового уровня сложности

##### 1) Представитель команды отвечает:

1. Организацию ранения оружия
2. Своевременную явку для участия в соревнованиях
3. Подачу в судейскую коллегия заявлений и протестов
4. Соблюдение членами команды установленных мер безопасности
5. За дисциплину и здоровье.

##### 2) Участнику в лыжной гонке запрещено:

1. Получать какую-либо помощь со стороны
2. Снимать лыжи до пересечения контрольной линии
3. Менять две лыжи
4. Создавать помехи.

##### 3) Выберите ошибку в упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.



1. Колени
2. Нарушение исходного положения
3. Ноги согнуты
  
- 4) Тир должен иметь
  1. Линию огня
  2. Помещение для личной гигиены
  3. Информационный стенд
  4. Помещение для хранения оружия
  5. Линию мишеней
  6. Помещение для подготовки участников к стрельбе
  7. Помещение для работы судейской коллегии
  
- 5) При использовании ручного хронометража в лыжной гонке финишное время фиксируется:
  1. В момент, когда стопа участника находится спереди пересекает финишную черту
  2. В момент, когда проекция груди пересекает финишную линию
  3. В момент, когда любая часть тела пересекает финишную черту
  
- 6) По характеру соревнования могут быть:
  1. квалификационные - проводятся с целью отбора сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях
  2. командные - определяются только места команд.
  3. личные - определяются результаты и места отдельных участников; • лично-командные - определяются результаты и места отдельных участников и команд
  
- 7) Определите количество очков участнику показавшему результат 24:31,2 в лыжной гонке на дистанции 10 км

Оценка результатов в 3-борье с лыжной гонкой, 2-борье с лыжной гонкой						
Очки	Лыжная гонка (мин. с)			Подтягивание (количество раз)		Стрельба из винтовки пневматическо й - упражнение III-ВП или IIIа- ВП (очки)
	3 км	5 км	10 км	За 3 мин	За 4 мин	
100	7:30	12:30	25:00	45	60	94
99	7:33	12:36	25:12		58	
98	7:36	12:42	25:24	44	56	93
97	7:39	12:48	25:36		54	
96	7:42	12:54	25:48	43	52	92
95	7:45	13:00	26:00		50	
94	7:48	13:06	26:12	42	49	91
93	7:51	13:12	26:24		48	

Ответ: \_\_\_\_\_

8) Сколько фальстартов разрешено в каждом забеге без дисквалификации участника

1. Один
2. Ни одного
3. Два

Для ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8

Тесты для промежуточной аттестации обучающихся углубленного уровня сложности

- 1) При проведении соревнований по стрельбе участнику запрещено
  1. при опоздании на старт, участвовать в нем, но без предоставления добавочного времени
  2. использовать экипировку или какие-либо приспособления на ней, закрепляющие положение туловища, рук, запястий, ног и голеностопных суставов
  3. в ходе выполнения упражнения оставлять линию огня с разрешения секторного судьи линии огня после установки флажка безопасности в оружие
  4. устанавливать какие-либо сооружения, затрудняющие судьям наблюдение за его действиями при выполнении упражнения
  5. если во время выполнения упражнения оружие окажется неисправным, отремонтировать его или заменить на другое
- 2) Вид программы – это
  1. спортивное соревнование по определенному виду спорта или одной из его дисциплин, в результате которого осуществляется распределение мест и / или медалей среди участников спортивного соревнования

2. спортивное соревнование в результате которого осуществляется распределение медалей среди участников спортивного соревнования
3. спортивное соревнование по дисциплинам полиатлона, в результате которого осуществляется распределение мест участников спортивного соревнования
- 3) Отметьте основные возрастные группы при проведении соревнований по полиатлону
  1. 24 года и старше
  2. 15-16 лет
  3. 21-23 года
  4. 17-25 лет для студентов
  5. 12-13 лет
  6. 16-17 лет
  7. 10-11 лет
  8. 11-13 лет
  9. 14-15 лет
  10. 18 лет и старше
  11. 18-20 лет
- 4) Выберите правильное утверждение ошибки в подтягивании "ОСТАНОВКА"
  1. И. п. не зафиксировано на 0,5 с
  2. Нарушение непрерывности движения вверх
  3. И. п. зафиксировано более 0,5 с
- 5) Финиш - Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» воображаемой плоскости финиша
  1. Рукой
  2. Ногой
  3. Туловищем
- 6) Выберите основные виды хронометража
  1. ручной хронометраж
  2. съемка на видеокамеру
  3. автоматизированный хронометраж с системой фотофиниша
- 7) Участник в соревнованиях по стрельбе произвел 3 пробных и 5 зачетных выстрелов в мишень. Определите его результат.



Ответ \_\_\_\_\_

8) Лыжная гонка в возрастных группах - мальчики (12-13 лет), девушки (14-15 лет) проводится на дистанции:

1. 2 км
2. 5 км
3. 3 км

Для ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8

### **Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов**

Место и время проведения осуществляется в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год предпрофессиональной подготовки.

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

В случаях, когда норматив является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, танец и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты последних соревнований (осенне-зимнего).

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя о том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических срезов,
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

### **Методика проведения тестирования технико-тактической и физической подготовленности**

Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности спортсменов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.

2. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.

3. Если спортсменов много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств. тренер, исходя из результатов, определяет общий



уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы со спортсменом и его самостоятельной подготовкой.

*Бег 30 м, 60 м, 100 м.* Бег выполняется по дорожке стадиона с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). Учитывается лучший результат по двум попыткам. В забеге участвуют не более 2-х человек.

*Бег на 500 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м.* Бег выполняется с высокого старта, по беговой дорожке (тестируемое качество – общая выносливость). Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 180 метров. Бег учащиеся начинают после команды «На старт! Марш!». Дистанция указана в таблице контрольных нормативов и соответствует уровню предпрофессиональной подготовки и году обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Тест считается невыполненным, если во время бега учащийся переходит на шаг или останавливается. Одна попытка

*Челночный бег 3x10 м.* Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки, отметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляя, пробежать финиш.

*Прыжок в длину с места (см).* Прыжок проводится на размеченной дорожке. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), спортсмен выполняет мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двумя ногами. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Результат засчитывается по части тела находящейся ближе к линии старта. Линию старта не перепутать. Две попытки.

*Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.* По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» спортсмен принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности, опираясь на ладони и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» – сгибает руки до касания грудью платформы (пола) и разгибает до полного выпрямления. В случае, если нет касания платформы грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

*Подъем туловища в положении лежа* (тестируемое качество – сила). По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает туловище до касания головой коленей. В случае если касания нет, счет не ведется. Руки разъединять нельзя. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется за 30 секунд.

*Подтягивание из виса на высокой перекладине*. Тестирование проводится на гимнастической перекладине в спортивном зале или на улице. Спортсмен по команде экзаменатора прыжком, либо с помощью партнера, принимает положение виса на высокой перекладине хватом сверху (положение большого пальца – снизу). По команде экзаменатора «Начать подтягивание» – выполняет упражнение до касания подбородком перекладины.

*Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине*. Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота перекладины: 90см. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения линии грифа подбородком, затем опускается в вис, зафиксировав исходное положение.

*Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу*. Упражнение (тест) выполняется стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. 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 течением 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 «+».

Обязательная техническая программа:

Стрельба из пневматической винтовки:

- III -ВП - 10 выстрелов с 10м, стоя с опорой локтей о стойку;
- III - ВП - 10 выстрелов, 1 0м, стоя.

\*При сдаче нормативов обязательной технической программы учитывается возраст спортсмена в соответствии с правилами соревнований по полиатлону в спортивной дисциплине зимнее троеборье (упражнение III-ВП выполняют с 14 лет).

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А.Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 336 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М: Физкультура и спорт, 1999.
3. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
4. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983. – 25 с.
5. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.
6. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 2014. – 128 с.
7. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004.

– 216 с.

8. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
9. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2016. – 72 с.
10. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ /А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.
11. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 2018 – 220 с.
12. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 38 с.
13. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
14. Червяков В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. – М., 2015. – 38 с.

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Белгородского края – [www.kubansport.ru](http://www.kubansport.ru).
2. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт «Всероссийская Федерация Полиатлона» [www.poiyathion.ru](http://www.poiyathion.ru).
4. Теория и методика физического воспитания и спорта – <http://www.fizkulturaisport.ru/>





