МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВОЛНА»

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

 Начальник управления по физической культуре, Директор МАУДО «СШ «Волна»

спорту и работе с молодежью администрации г. Дубны \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Прох П.А.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.А. Минаев «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА

**ЛЕТНИЙ ПОЛИАТЛОН**

*Разработана на основе ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА .*

 -*срок реализации Программы – 10 лет ;

- год составления Программы – 2015г.*

г. Дубна, 2015г.

**Структура Программы**

**Раздел 1. Пояснительная записка**

**Раздел 2. Нормативная часть Программы**

- Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта летний полиатлон;
- Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта летний полиатлон;

- Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта летний полиатлон;
- Режимы тренировочной работы;
- Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- Предельные тренировочные нагрузки;
- Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- Требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- Объем индивидуальной спортивной подготовки;
- Структура годичного цикла

**Раздел 3. Методическая часть Программы**

- Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Рекомендации по планированию спортивных результатов;
- Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- Рекомендации по организации психологической подготовки;
- Восстановительные средства;
- Антидопинговые мероприятия;
- Инструкторская и судейская практика.

**Раздел 4.** **Система контроля и зачетные требования Программы**

- Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;
- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования;

- Виды контроля подготовки.

**Раздел 5. Перечень информационного обеспечения**

**Раздел 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по летнему полиатону составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки (далее - ФССП) разработанным на основании [части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](http://docs.cntd.ru/document/902075039) (далее - [Федеральный закон](http://docs.cntd.ru/document/902075039)) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и [подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](http://docs.cntd.ru/document/902353651), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](http://docs.cntd.ru/document/902353651) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112; N 45, ст.5822; официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 08.01.2015 N 0001201501080007), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [Федеральным законом](http://docs.cntd.ru/document/902075039).

**Основными задачами реализации Программы являются:**

 - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

 - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

 Программа направлена на:

 - отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

 - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

 Программа является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в МАОУДО СШ «Волна» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по легкой атлетике, в том числе:

 - большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

 - постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

 - повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

 - перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Характеристика летнего полиатлона, отличительные особенности

**Полиатло́н** — совокупность видов спортивного [многоборья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D1%8F).

Летний полиатлон включает в себя следующие дисциплины:

* летнее пятиборье;
* летнее четырехборье;
* летнее троеборье;
* летнее двоеборье.

В летнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

* бег:
	+ бег на короткие дистанции (30, 60 или 100 м.);
	+ бег на выносливость (500, 1000, 1500, 2000 или 3000 м.).
* плавание (в открытых или закрытых [бассейнах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B5%D0%B9%D0%BD), открытых водоёмах на дистанции 25, 50 и 100 м. [вольным стилем](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC_%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%BC));
* метание:
	+ метание мяча (масса мяча — 155—160 гр., диаметр 58 — 62 мм.);
	+ метание гранаты (масса гранаты — 250—700 гр.).
* стрельба из пневматического оружия (дистанция — 10 м, диаметр мишени — 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов);
* стрельба из малокалиберного оружия (дистанция — 50 м, диаметр мишени — 10 см, 10 выстрелов);
* силовая гимнастика:
	+ подтягивание на перекладине (у мужчин);
	+ [отжимания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

**Структура многолетней подготовки**

* 1. Основы поэтапной подготовки

- начальной подготовки;

- учебно-тренировочные группы;

- группы спортивного совершенствования;

 Всю многолетнюю подготовку по полиатлону от новичка до мастера спорта можно условно разбить на следующие этапы:

* Этап предварительной общей и специальной физической подготовки , в котором основным содержанием учебно-тренировочного процесса является плавательная, лыжная , начальная беговая подготовка, разнообразная физическая подготовка в сочетании с игровыми формами проведения занятий.
* Этап начальной специализации в летнем четырехборьи, этап начальной стрелковой подготовки в пневматической стрельбе.
* Этап углубленной специализации по всем видам полиатлона.
* Этап спортивного совершенствования.

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет. Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсмена и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий, а также возраст, когда он приступил к специальным тренировкам.

Для рационального планирования многолетней подготовки важным является точное установление оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные достижения.

Обычно выделяют три возрастные зоны спортивных успехов в процессе многолетней подготовки:

1) зона первых больших успехов;

2) зона оптимальных возможностей;

3) зона высоких результатов.

Обычно путь от новичка до мастера спорта международного класса занимает 8-10 лет. При этом надо учитывать, что в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, условий его жизни и режима тренировок могут быть и некоторые отклонения от представленных в таблице возрастных зон.

*2. Этапы многолетней подготовки*

Процесс многолетней подготовки спортсмена должен осуществляться на основных методических положениях:

Преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек, юниоров, мужчин и женщин.

Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми из года в год изменяются в пользу последних, доводя до минимума удельный вес объема ОФП.

Непрерывное совершенствование в спортивной технике. На первом этапе обучения главная задача - овладение основами рациональной спортивной техники. На других этапах - "шлифовка" отдельных деталей техники, достижение высокой степени координации движений.

Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривающее поступательное и постепенное увеличение их объема и интенсивности, так, чтобы каждый период начинался и завершался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего года. Тем самым обеспечивать преемственность нагрузок из года в год и их повышение на протяжении ряда лет.

Строгое соблюдение принципа постепенного возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов. Подготовленность спортсмена будет улучшаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки будут полностью соответствовать возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма спортсмена и будут направлены на совершенствование адаптации организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Педагогическое воздействие на развитие физических качеств должно способствовать полному проявлению тех из них, рост которых значительно выражен на той или иной ступени развития, в наиболее благоприятные возрастные периоды. Следует противодействовать узкой специализации в развитии физических качеств на различных этапах подготовки, устранять отклонения в нормальном физическом развитии и в становлении двигательных навыков.

На основе теоретических и экспериментальных исследований разработаны модели построения многолетней подготовки в различных видах летнего полиатлона, которые включают в себя следующие компоненты:

этапы многолетней подготовки;

возраст спортсменов на этом этапе;

основные задачи подготовки;

основные средства и методы тренировки;

допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;

примерные контрольные нормативы.

*2.1. Этап начальной подготовки*

1. Изучение и освоение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, стартов, поворотов.
2. Освоение начальных легкоатлетических упражнений.
3. Формирование у детей стойкого интереса к занятиям плаванием, легкой атлетикой, полиатлоном.
4. Разносторонняя физическая подготовка.
5. Начальная тренировка и участие в соревнованиях по плаванию и полиатлону.
6. Овладение необходимым минимумом теоретических знаний.
7. Спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям плаванием, полиатлоном.
8. Основными задачами начальной подготовки – заложить базу разносторонней физической подготовки, овладеть техникой плавания, и создать предпосылки для овладения всеми последующими видами полиатлона.

 Учебная работа на первом году обучения планируется из расчета 6 часов в неделю, из них 3 часа на плавание , 2 часа на общефизическую подготовку и 1 час на легкоатлетическую и игровую подготовку.

 На втором году обучения – плаванию отводится З часа, ОФП – 2 часа, легкой атлетике – 1 час, стрельбе из пневматической винтовки – 1 час, игровым занятиям – 1 час.

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

*2.2. Учебно-тренировочный этап*

1. Учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения представляют собой этап углубленной специализации в зимнем троеборье, летнем троеборье и четырехборье.
2. Начальный этап специализации в стрельбе из пневматической винтовки, для учебно-тренировочной группы 1 года обучения и малокалиберной стрельбы для учено-тренировочной группы второго года обучения.
3. Начальный этап длиной беговой подготовки 1,2, 3 км.
4. Этап силовой специализации в подтягивании, прыжков с места, тройного прыжка.

 Основными заданиями этого этапа являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетания учебы и спорта;

- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;

- освещение техники во всех видах многоборья;

- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;

- освоение объемного плавания, кросса;

- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для освоения полиатлона.

 В учебно-тренировочные группы 1 года принимаются подростки 12-15 лет, закончившие группы начальной подготовки, выполнившие нормативы по физической, плавательной и спортивно-технической подготовке, выполнившие юношеские разряды по летнему троеборью, или юношеские, взрослые разряды в плавании.

 В учебно-тренировочные группы 2 года обучения принимаются подростки, юноши, прошедшие этап подготовки в учено-тренировочной группе 1 года обучения, выполнившие 3 юношеский разряд в летнем многоборье, 2 разряд в плавании, беге, освоившие стрелковую техническую подготовку. В группах 1 года обучения учебная работа планируется из расчета – 16 часов в неделю. Тренировки по видам строятся по следующему расчету: плавание – 5-6 занятий, стрельба 2-3 занятия, беговая и кроссовая подготовка – 2-3 занятия, силовая – 1-2 занятия.

 Количество занятий, продолжительность занятий в учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения планируется в зависимости от условий /наличие силы, территория/, материальных условий – наличия тира, бассейна, , от периода тренировок, учебно-тренировочных баз, контингента занимающихся в группах и этапов подготовки к соревнованиям

*2.3. Этап спортивного совершенствования*

 В группы спортивного совершенствования отбираются перспективные полиатлонисты, освоившие все виды летнего пятиборья, выполнившие в этих видах 1 спортивный разряд, перешедшие в возрастные группы 15-17, 18-20 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап областных, республиканских соревнований, с попаданием в резерв сборной команды.

 Учебно-тренировочная работа в этих группах строится из расчета 30 часов в неделю, из них на плавание отводится 5-6 занятий, бег 3-4 занятия, стрельба 3 занятия, силовые виды и специальная физическая подготовка 3-4 занятия метание для летнего многоборья 2-3 занятия.

**РАЗДЕЛ 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта летний полиатлон.

***Таблица №1***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст  | Кол-во занимающихся | Минимальное кол-во учебныхчасов внеделю |
| Группы начальной подготовки. |
| 1 год | 6-12 | 15 | 6 |
| 2 год | 11-14 | 14 | 9 |
| 3 год | 14-16 |  | 9 |
| Учебно-тренировочные группы. |
| До 2-х лет | 12-16 | 12 | 12-14 |
| Свыше2-х лет | 14-18 | 10 | 16-20 |
| Группы спортивного совершенствования. |
| 1 год | 16-25 |  | 22 |
| 2 год | 16-25 |  | 24 |
| 3 год | 16-25 |  | 26 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

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

*Группы начальной подготовки*

***Таблица №2***

|  |
| --- |
| **Учебный план групп начальной подготовки.** |
| Разделы подготовки | Годы обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. Возраст занимающихся /лет/ | 7 | 8 | 9 |
| 2. Количество учебных недель | 46 | 46 | 46 |
| 3. Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 |
| 4. Теоретическая подготовка. | 7 | 10 | 12 |
| 5. Практическая подготовка |
| Плавательная подготовка. | 94 | 108 | 138 |
| - изучение техники плавания | 50 | 60 | 60 |
| - изучение стартов, поворотов | 10 | 15 | 20 |
| - прикладное плавание, игры на воде. | 30 | 50 | 70 |
| - начальная тренировка. | 10 | 15 | 20 |
| Стрелковая подготовка. | 110 | 135 | 150 |
| 5.Соревнования и контрольные испытания | 6 | 12 | 12 |
| Итого: | 210 | 275 | 320 |
| 6. Физическая подготовка на суше. |
| - беговая подготовка; | 20 | 28 | 40 |
| - силовая подготовка; | 20 | 28 | 50 |
| - игровая подготовка; | 10 | 15 | 24 |
| - контрольные испытания; | 9 | 12 | 14 |
| Всего часов: | 276 | 368 | 460 |

**Плавательная подготовка в группах начальной подготовки.**

**Упражнения на суше.**

1. **Плавательная подготовка для групп начальной подготовки.**
2. Техника спортивных способов плавания.

- краткие сведения по технике спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;

- подробный разбор и обучение на суше техники плавания кроль на груди, стартов, поворотов;

специально подготовительные, имитационные упражнения для освоения техники плавания кроль на сущее;

- специальные упражнения для работы ног, рук, дыхания , согласования дыхания с работой рук, ног, координация.

2. Подготовительные упражнения в воде.

- передвижения по дну шагом, бегом, прыжками и т. д;

- передвижения по дну ногами с помощью гребковых движений руками;

- погружения под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, передвижение под водой;

- дыхательные упражнения, погружение под воду с выдохом, вдохам, выдохом на поверхности воды, вдох кролем на груди.

3. Упражнения для изучения техники плавания.

- плавание на одних ногах с различным положение рук;

- плавание на ногах в сочетании с дыханием;

- плавание на руках без дыхания;

- плавание одной, второй рукой без дыхания, с дыханием;

- плавание в согласовании с работой ног, рук, дыхания в координации;

- прыжки с бортика, низкий старт.

4. Подвижные игры в воде.

«Кто дальше проскользнет», «Невод», «Поезд в тоннеле» и т. д.

5. Совершенствование техники плавания кроль на груди.

- плавание одними ногами, руками, поочередно одной, второй рукой, с подменой;

- плавание в полной координации с задержкой дыхания, через цикл, 2 цикла, под правую, левую руку.

6. Начальная тренировка.

- плавание на одних ногах, в координации отрезков по 25-50, 100 м;

- на ногах, руках 200-400 м;

- повторное плавание в координации серий 6-8х25, 4-6х100, 2-3х200, 2-3х400;

- эстафетное плавание 11х25 и 11х50 в координации и по элементам;

- длительное плавание в координации 200-600 метров;

- на втором году обучении – длинное плавание по элементам и в координации до 1000 м.

**Начальная беговая подготовка.**

 Упражнения для освоении техники бега, положение тела бегуна /корпуса, ног, головы, рук/ движения рук при беге, движение на /постановка стопы на грунт, отталкивание, полет/, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу. Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подыманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного и прыжками, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого стартов, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого стартов, бег с низкого высокого старта 20-30 метров. Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500 м -2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

 Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-15-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

 **Изучение техники метания** /теннисного мяча, камня/

- обучение технике разбега;

- обучение технике броска;

- специальные подготовительные упражнения для метания;

- метание с места, с разбега, различных предметов.

**Общая физическая подготовка.**

1. Спортивная ходьба, бег с передвижениями, противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подыманием бедра и т. д.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специально надшаговые упражнения.
4. Силовые упражнения для всех групп мышц /подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения/.
5. Упражнения для мышц брюшного пресса.
6. Акробатические упражнения /кувырки вперед, назад/.

**Специальная физическая подготовка.**

- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спецтренажерами – совершенствование правильности гребковых движений;

- специальные упражнения на гибкость и растягивания;

- специальные прыжковые упражнения.

*Группы спортивного совершенствования*

**Учебный план для учебно-тренировочных групп 1-5годов обучения.**

***Таблица №***3

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Годы обучения |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1. Возраст занимающихся | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 2. Количество учебных недель | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 |
| 3. Количество часов в неделю | 12 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 4. Количество занятий в неделю | 6 | 6 | 6-9 | 6-12 | 9-12 |
| 5. Теоретическая подготовка | 14 | 16 | 16 | 18 | 21 |
| Практическая подготовка |
| 1. Плавательная подготовка. | 160 | 200 | 220 | 250 | 270 |
| 2. Общая и специальная физическая подготовка. | 120 | 140 | 150 | 170 | 180 |
| 3. Изучение и совершенствование техники и тактики полиатлона. | 25 | 40 | 70 | 80 | 95 |
| 4. Стрелковая подготовка. | 150 | 200 | 220 | 240 | 250 |
| 5. Беговая, кроссовая подготовка. | 50 | 90 | 100 | 110 | 120 |
| 6. Метание. | 10 | 20 | 20 | 20 | 30 |
| 7. Сдача контрольных нормативов. | 4 | 6 | 8 | 8 | 12 |
| 8. Соревнования и контрольные старты. | 14 | 16 | 16 | 16 | 22 |
| 9. Судейская практика. | 5 | 8 | 8 | 8 | 12 |
| Итого часов: | 552 | 736 | 828 | 920 | 1012 |

**Плавательная подготовка в учебно-тренировочных группах.**

 На суше. Имитационное упражнение, спецподготовительные, для совершенствования техники плавания кроль на груди. Упражнения с резиновыми амортизаторами на спецтренажерах типа «Экзерджини», «менеджал», «Храниетель» для развития силы гребка и совершенствования техники плавания.

 Упражнения на спецгибкость и подвижность в суставах на матах, в парах, на шведской стенке, с гимнастической палкой.

 Упражнения для совершенствования техники плавания:

- плавание на одних ногах, руках с задержкой дыхания;

- плавание с двухсторонним дыханием /вдох на каждый третий и пятый гребок/;

- плавание на одних ногах с различными положениям и рук;

- плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем, другая у бедра, и наоборот;

- плавание кролем на груди, три гребка левой рукой, правая вдоль туловища и наоборот;

- плавание в сцеплении;

- плавание коротких отрезков 8, 10, 12, 5 на технику с задержкой дыхания через цикл, в координации.

Упражнения для обучения спортивного поворота.

Основные тренировочные упражнения:

- плавание в умеренном темпе по элементам и координации 500, 800 и 1000 метров с акцентом на технику /с применением лопаток/;

- силовое плавание на технику и силу с применением «лопаток», кружков, парашютов;

- длинное плавание в координации в среднем темпе отрезков от 400 до 1500 метров;

- повторное проплывание отрезков 50-100-200-300-400 метров /на пульсе 25-26/ по элементам и в координации;

- повторное проплывание серии /3-4-6х100/, /2-3х200/, /6-8х-50/, /6-8-10х25/ в координации и по элементам на пульсе 25-27 за 10 сек.

 Интервальная тренировка умеренной интенсивности /8/ 12х25 отр. от 30-45 сек./, /8-10х50 в режиме 1м «Ю»/, /5-6х100 отдых 1,1,5/.

 Спортивное плавание отрезков 12,5, 25,50 метров с околопредельной скоростью.

 Контрольные старты на дистанции 50,100,200 метров.

 Участие в соревнованиях по плаванию.

 В виде разгрузок применяется комплексное плавание, плавание дополнительным способом: прыжки, старты, эстафетное плавание /4х25, 4х50/.

 На втором году обучении увеличивается объем плавания, интенсивность тренировок, акцент на развитие спортивных возможностей, интервальные тренировки /на пульсе 27-32 за 10 сек/.

**Стрелковая подготовка в учебно-тренировочных группах**

 В учебно-тренировочных группах 1 и 5 годов обучения вводится стрелковая подготовка, вначале с пневматической винтовкой типа МР-512 с положения стоя с упора, с упором локтями на стол или стойку на дистанции 10 м по мишени № 8, а затем из малокалиберной винтовки на дистанции 50 метров по мишени №7 или 25 метров по мишени №6.

 Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изготовка для стрельбы из положения лежа с применением упора ремня, с руки. Упражнения в прицеливании с открытыми и диоптрическими прицелами, прямоугольной и кольцевой мушками с одновременным затаиванием дыхания, отработка дыхания в стрельбе.

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

 Изготовка для стрельбы по мишени №7 с прицеливанием и спуском курка «вхолостую», стрельба по мишени №7 3-5 патронами на кучность. Стрельба по мишени №7 по 5 выстрелов с совмещением точки попадания с центром мишени. Выполнение упражнения 3 плюс 10 выстрелов. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из малокалиберной винтовки.

 Начальную подготовку по стрельбе с юными политлонистами следует организовать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техник и стрельбы закреплялись бы на практических занятиях. Освоение техники стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовки следует начать с положения стоя с упора и лежа с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела / прицеливания, спуска курка и др./ следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты. Для контроля за правильным выполнение всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу патронами с «холостыми» выстрелами. По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела, следует переходить к упражнениям в стрельбе на кучность по белому листу, и упражнения 3 плюс 5, 3 плюс 10 выстрелов по мишеням 25 метров №4 и 50 м №7.

 Затем следует поочередно переходить к обучению стрельбы лежа с положения с руки, в той же последовательности, что из положения с упора.

**Беговая подготовка в учебно-тренировочных группах.**

 Общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для совершенствования техники бега: семенящий бег, с высоким подниманием бедра, с закидыванием голени назад, ускорения на 30-50 метров с места и с хода.

 Прыжковые упражнения, многоскоки, переключения от бега к прыжкам с ноги на ногу и наоборот, прыжки в длину с разбега, тройные прыжки с места и с разбега.

 Повторный бег 10х50-60 м, 6-8х100 м, 4-6х200 м.

 Длинный бег в среднем и умеренном темпе отрезков от 800 до 4-5 км. Кроссовый бег от 1 км до 8-10 км.

 Повторное пробегание отрезков от 3х500, 3х1000,2х1500 по стадиону.

 Переменный бег по стадиону, лесу /500х500/ 1000х1000 и т. д.

 Контрольное пробегание отрезков в 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км,

3 км.

Участие в соревнованиях в беге 60, 100 м, 2 км, 3 км.

 В беговой подготовке в учебно-тренировочных группах 1 и 2 годов обучения основное внимание по-прежнему уделяется дальнейшему развитию скоростных качеств и общей выносливости. В неделю как правило должно проводиться 2-3 занятия. На первом занятии основное внимание следует уделять общей и специальной физической подготовке в развитии скоростных качеств. На вторм занятии можно сочетать скоростные и игровые упражнения с кроссовым бегом, или бегом на выносливость по стадиону. Третье занятие должно быть полностью направлено на развитие выносливости. Это длинный бег 25-30 м в лесу, на стадионе, или переменный бег с ускорениями по 500-800 м.

 Программный материал для учебно-тренировочных групп 3 и 4 годов обучения /свыше 2-х лет/.

 В учебно-тренировочных группах 3-4 годов обучения осуществляется углубленная специализация по всем видам полиатлона. Перевод в эти группы осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, спортивно-технической подготовки. Учебная работа в недельных циклах планируется из расчета 20 и 24 часов. По плаванию проводится 4-6 тренировок, по стрельбе – 2-3 тренировки, по силовым видам 2-3 тренировки, по метанию – 2 тренировки. Соотношение занятий по видам в недельном цикле планируется индивидуально по группа – с учетом периода подготовки, материально-технической базы, финансирования и т.д.

**Плавательная подготовка в учебно-тренировочных группах.**

 Занятия по плаванию в учебно-тренировочных группах 3 и 5 годов обучения должны быть направлены на достижении определенных высоких разрядов, на уровне 2-1 спортивного разряда.

 Повышается продолжительность занятий, повышение объема плавания. Увеличивается дистанционное плавание типа 2х400, 2х800, 5х200,10х100, в том числе повторное проплывание этих дистанции, интервальная тренировка 20х50 /10-15 сек/, 10-15х100/отд. 30 сек./, 6-8х50 /Р-40-45 сек./. Скоростно-силовое плавание 50 м, 11х25 со средней, выше средней и максимальной способностью, в зависимости от этапа подготовки. В учебно-тренировочном процессе находят применение различные методы тренировки, повторный, интервальный, разномерный, скоростно-силовой, соревновательный.

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

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

*Группы спортивного совершенствования*

**Плавательная подготовка в группах спортивного совершенствования**

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование техники плавания;

- развитие спортивных возможностей;

- развитие специальной выносливости;

- выполнение спортивных разрядов в плавании;

- участие в соревнованиях.

 Для повышения уровня результатов в плавании используется СФП:

- упражнения на специальных тренажерах для развития силы гребковых движений;

- в воде плавание с отягощениями, лопатками, кругами.

 Для развития скоростных качеств и специальной выносливости используются различные методы: скоростно-силовой, повторно-интервальный, переменный, контрольный, соревновательный. Применяются упражнения типа: /10№15х20 с отдыхом 15-20 сек./, /6-8х50 ВС -40451/, /3-4-100м – 1.30-1.25/, /горки 25-50 75-100 и обратно/. Скоростное плавание 10-12х75 /5.6х50/. Повременное плавание /25 через 25/, /50 через 50/ и другие. Проводятся контрольные старты на дистанциях 5, 75, 100 метров.

**Беговая подготовка в группах спортивного совершенствования**

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование техники бега;

- развитие спортивных качеств;

- развитие специальной выносливости для бега на 2-3 км.

 Используются упражнения СФП:

- упражнения для повышения силы ног, рук /тренажеры, специальные упражнения для бега/;

- ускорения, повторное пробегание отрезков по 30-50 метров с максимальной скоростью, 5-6х50 3-4х100 и другие. Используется в подготовительный период кроссовая тренировка.

 На стадионе повторно-интервальная тренировка типа: /10-12х200/, /8-10х300/, /6-8х400/, /4-5х800/,/2-3х1000,1500/.

 Контрольные бега на дистанциях 100,1500,2000,3000 м.

Участие в соревнованиях по бегу.

**Стрелковая подготовка в группах спортивного совершенствования**

Основные задачи:

- совершенствование техники стрельбы /изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхания/;

- повышение уровня стабильности стрельбы;

- психологическая подготовка;

Используются упражнения в стрельбе на кучности и на результат.

Упражнения в психологической подготовке:

- стрельба с выполнением различных заданий;

- стрельба на кучность;

- стрельба не выйти из «9»;

- показать определенные результаты на каждой серии;

- стрельба на средний тренировочный разряд, стрельба на победителя с призом;

- стрельба на открытом воздухе и помещении;

- стрельба при различном освещении и погодных условиях;

- стрельба в присутствии спортсменов, тренеров, обслуживающих стрельбу спортсмена.

Контрольные стрельбы /2-3х5/, /2-3х10/,/2-3х30/.

Участие в соревнованиях.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта летний полиатлон

*Таблица №4*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
|  | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершен-ствования спортивного | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | мастерства |  |
| Контрольные | 5-9 | 8-12 | 11-16 | 14-21 | 17-28 | 17-28 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-5 | 2-6 | 2-6 |
| Основные | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-6 | 2-6 |

 Режимы тренировочной работы

В основу комплектования учебных групп положена научно обосно­ванная система многолетней подготовки с учетом возрастных законо­мерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающих­ся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и сорев­новательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоро­вья, уровнем спортивных результатов.
Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста прини­мает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.
Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.
Недельный режим тренировочной работы является макси­мальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подго­товки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть со­кращена и составлять 30-40мин.
Продолжительность одного занятия не должна превышать:
- в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной под­готовки первого года обучения -2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-трениро­вочных группах -3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, -4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.
В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовитель­ный, соревновательный), начиная с тренировочных групп тре­тьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с та­ким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.
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 , кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировоч­ного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-мас­совые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.
Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в су­действе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

На начальном этапе многолетней подготовки юных спортсменов медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Начиная заниматься летним полиатоном дети приносят справки о состоянии здоровья и разрешение врача. На этапах начальной специализации, углубленной тренировки и спортивного совершенствования учащиеся состоят на учете в областном диспансере. Медицинское обследование они проходят два раза в год. На этапах прослеживается определенная динамика физического развития и медицинских показаний. Это дает возможность врачу совместно с тренером корректировать учебно-тренировочный процесс. Перед каждыми соревнованиями атлеты проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой спортсменов, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание:

- проверке мест занятий перед тренировкой и ознакомление с правилами поведения на беговой дорожке, прыжковом секторе, при выполнении метаний;

- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;

-взятие проб пульса;

-внешний осмотр;

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпаталогию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корригировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять тренировочным процессом.

Двигательные возможности детей и подростков очень тесно связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развития организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно, но неравномерно. Отдельные периоды бурного развития сменяется периодами замедленного развития. На каждом возрастном этаже организма ребенка выступает как единое целое, сложившиеся в процессе эволюции, и имеет свои особенности. С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно внимательно подходить к дозированию физических нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка. В этом возрастном периоде существует определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности. Известно, что направленным педагогическим воздействиям во время занятий спортом. Это особенность необходимо учитывать в процессе занятий летним полиатлоном.
Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка является бурный рост и коренные изменения в организме.
Младший школьный возраст (6-10 лет, 1-4 классы). В этот период происходит интенсивное, плавное и равномерное развитие детского организма. За год длина тела и вес в среднем увеличивается на 4-5 см и на 2-3 кг, а окружность грудной клетки на 2-3 см. Мальчики и девочки примерно растут одинаково, но с небольшим различием, если у мальчиков длина тела увеличивается за счет роста ног, а у девочек за счет туловища.
Продолжает активно формироваться костная ткань. Процесс окостенения скелета пока еще не завершен. Наблюдается большая подвижность в суставах и эластичность мышц.
Сердце младших школьников сравнительно легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается. Но еще наблюдается не совершенность регуляторных механизмов. ЧСС у детей колеблется в пределах 80-90 уд \ мин.
В младшем школьном возрасте постепенно формируется основные типы индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности:
Лабильный - отличающейся быстротой и точностью условных рефлексов. Дети этого типа проявляют деловое отношение к работе, относительно спокойны, быстро ориентируются в окружающей обстановке.
Инертный - отличается медленным образованием условных рефлексов и
дифференцировок (дети этого типа малоинициативные, молчаливы, легко поддаются внушению, проявляют слабый интерес к внешней среде).
Тормозной - условнорефлекторные связи образуются с трудом, но зато легко вырабатывается дифференцировки (это обычно спокойные сосредоточенные на деятельность дети, но трудно переключаются от одной работы к другой).
Возбудимые - характеризующие легкостью и быстротой образования условных рефлексов и формированием дифференцировок медленным и трудным. Дети этого типа неспокойны на занятиях, очень подвижны, разговорчивы, отличаются неустойчивым вниманием.
Указанные типы необходимо учитывать при индивидуальном подходе к школьникам.
Средний школьный возраст (11-13 лет, 5-8 классы - подростковый возраст).
Этот возраст характеризуется существенными морфофункциональными изменениями. У мальчиков начало полового созревания, а у девочек - первая его половина. Поэтому характерной чертой данного возраста является усиленный рост длины тела (вторичное вытягивание), интенсивный прирост мышечной массы. Девочки по темпам полового созревания опережают мальчиков, поэтому они идут вперед и по показателям длины и веса тела.
Также в этом возрасте изменяется функциональное свойство мышц. Мышечная сила значительно быстрее увеличивается у мальчиков. У девочек, при увеличении абсолютной силы, относительная сила может незначительно снижаться. Это обстоятельство необходимо учитывать при занятиях летним полиатлоном. Активно продолжается формирование скелета. Позвоночник остается довольно гибким, поэтому не включается всякие искривления. Необходимо очень аккуратно подходить к таким физическим упражнениям как поднятия тяжести, прыжок с высоты, тройной прыжок, приземление на жесткую опору, приседание с грузом. Нужно избегать длительных, однообразных физических нагрузок. Строго следить за правильностью осанки.
ССС и ДС быстро адаптируются к работе, но и быстро устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения ЧСС и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения УОК.
Подростки быстро восстанавливаются после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. В этом возрасте подростки легче переносят нагрузки скоростного и скоростно-силового характера, чем с проявлением выносливости и силы.
Старший школьный возраст (15-17 лет, 9-11 классы).
Этот возраст характеризует более медленным и равномерным процессом развития. В это время юноши растут заметно быстрее девушек. Половое созревание к 17 годам как правило, заканчивается, и юноши и девушки как правило не отличаются от взрослых.
Рост костей незначителен, но толщина позволяет выдерживать большие нагрузки. Совершенствуется СС и ДС, увеличивается размеры сердца, его ударного и минутного объемов, а также значительно увеличивается просвет кровеносных сосудов, поэтому повышается общая выносливость и работоспособность.
Завершается развитие ЦНС, становится более уравновешенным процесс возбуждения и торможения, развивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности.
В этом возрасте противопоказаны упражнения с элементами натуживания и задержкой дыхания.
Понятие - «физические или двигательные, качества» объединяет стороны моторики человека. В теории и практики физической культуры выделены пять основных физических качества: сила, гибкость, быстрота, ловкость и выносливость.
Эти качества могут развиваться во время движения в повседневной жизни и с ростом организма ребенка. Так же их можно развивать целенаправленно в процессе систематических занятий. В этих случаях занятия летним полиатлоном способствует более благоприятному развитию этих качеств. Каждый тренер и учитель физической культуры должен знать о наиболее благоприятных, так называемых сенситивных (чувствительных) возрастных периодах развития физических качеств, когда определенные физические качества наиболее чувствительно к влиянию тренировки. При этом важно так же учитывать биологический возраст ребенка.
Например, рано созревающий подросток - акселерат может обнаружить поначалу, очень быстрые темпы развития двигательных навыков, а затем остановиться в их развитии. У поздносозревающего реторданта, может наблюдаться обратная картина, он может неожиданно сделать скачек и опередить акселерата. А медетант по всем показателям отстает от всех, но постепенно и уверенно может набрать темпы и через 2-3 года систематических занятий может плотно занимать ведущие позиции.
Общеизвестно, что особенно набор для начальных занятий летним полиатлоном происходит уже в младшем школьном возрасте, которое называется этапом предварительной подготовки. Это позволяет своевременно развивать те двигательные качества, которое необходимо легкоатлету.
К 10 годам у детей частота беговых шагов достигает показателей свойственно взрослым. Именно в этом возрасте необходимо воздействовать на такие качества как - быстрота, гибкость и ловкость. Систематические занятия, направленные на развитие и воспитание быстроты, являются залогом успеха в беге на короткие дистанции. В 12-13 лет добавляются прыжковые упражнения, увеличиваются отрезки пробегания до 60-80м.
В возрасте 14-16 лет продолжается совершенствоваться быстрота, гибкость, ловкость, значительное место отводится упражнениям скоростного, скоростно-силового характера, упражнениям с отягощениями (набивные мячи, гантели, мешочки с песком и пр.). Используется штанга до 40 кг. Воспитывается специальная выносливость
Многие специалисты считают, что в начальной подготовке юных полиатлонистов необходимо учитывать многоборный характер. Без определения специализации такой подход позволяет воспитанию всех необходимых двигательных качеств. Скоростная практика доказала, что чем позже определяется спортивная специализация ребенка, тем дольше продлевается спортивное долголетие.
Систематические занятия полиатлоном способствует развитию всех основных двигательных качеств человека.
Учет возрастных особенностей развивающегося организма должен лежать в основе формирования их физических качеств. Все двигательные качества имеют важное значение для эффективного овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения высоких спортивных результатов.
Быстрота является ведущим качеством во всех видах полиатлона. Это качество во многом зависит от природных данных (наследственных и биологических особенностей нервной системы). Успешно развивается при систематических занятиях, особенно в раннем школьном возрасте - 7-10 лет
Если специально не заниматься то к 16 годам быстрота ухудшается. Основные средства развития быстроты: бег на короткие отрезки (от 20 до 100 м); беговые и прыжковые упражнения; прыжки в длину и в высоту; метания легких снарядов; подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний; скоростной бег на коньках и лыжах; простейшие акробатические упражнения.

Основными методами развития быстроты являются: игровой; повторный; повторно-интервальный; соревновательный.
Так же необходимо знать, что качество быстроты развивается более эффективно на «свежие» силы: после дня отдыха, в начале занятий, после ненапряженной предварительной разминки. Средства и методы развития быстроты в зависимости от этапов подготовки изменяется.
Сила тесно связана с качеством быстроты. Мышечная сила способствует реализации быстроты движения. Это качество развивается с применением отягощения, с постепенным его увеличением. Вес отягощений по мере подготовленности повышается у девушек с 30% (к собственному весу) и до 79-80%, а у мальчиков с 40% до 100%.
Сила мышц кисти - у мальчиков развивается в 9-12 и в 13-15 лет, у девочек - 8-13 лет; становая сила у мальчиков 9-11 и в 14-17 лет, у девочек - в 9-13 лет; сила мышц ног - у мальчиков в 9-11, и в 14-15 и 16-17 лет, а у девочек в 10-12 и в 13-14 лет.
Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой частотой и максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающих, как правило, предельных величин.
Эти способности в основном развивается посредством прыжковых упражнений. Основными методами для развития скоростно-силовых качеств являются: повторный и повторно-интервальный.
В основном общая выносливость развивается посредством длительного бега умеренной интенсивности, ходьбой на лыжах и плаванием. Специальная выносливость развивается при многократном повторении специальных упражнений. Начальным возрастом для развития общей выносливости у детей является 8-9 лет. Необходимо помнить, что средства, используемые для развития выносливости, оказывают значительное воздействие на СС и ДС.
Сейчас стал бесспорным тот факт, что начинать подготовку будущего бегуна на средние или длинные дистанции можно уже в 11-12 лет. Правда, на этом первоначальном этапе главная задача тренировки - общефизическая подготовка с преимущественным развитием общей выносливости.
Это качество, развивается с помощью специальных упражнений. К ним относятся: наклоны и повороты; круговые движения; выпады; шпагаты и полушпагаты; махи и пр.
Упражнения на гибкость необходимо включать в подготовительную часть занятий.
Координационные способности (ловкость) является важным фактором для успешного овладения техникой легкоатлетических упражнения. Оно развивается в процессе систематических занятий. На которых используются спортивные игры, эстафеты и подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений. При развитии двигательных качеств у детей необходимо учитывать, что:
1. Темп развития двигательных качеств при стандартных нагрузках быстро снижается; переменные нагрузки повышают темп развития качеств;
2. Воздействие на организм повторных нагрузок носит трехфазный характер: 1 фаза - сдвиг физических качеств не замечается, 2 фаза - развитие качеств повышается и 3 фаза - стабилизация и снижение.
3. Подбор нагрузки несет целенаправленный характер.
Отмеченные закономерности в развитии физических качеств очень важно учитывать при организации и проведении занятий по полиатлону со всеми возрастными группами.
Для определения физического состояния школьников и контроля за индивидуальным ростом двигательных качеств рекомендуется проводить тестирование.
Тестами для оценки развития физических качеств является наиболее простые и не требующие специального разучивания упражнения.
Тестирование необходимо для:
- промежуточного контроля, за правильностью выборов средств, методов и дозировкой нагрузки;
-для корректировки учебно-тренировочного процесса;
-для спортивного отбора;
-для определения уровня физической подготовленности.
Для того чтобы тестирование отвечало поставленным задачам, необходимо соблюдать определенные условия:
- одинаковый способ выполнения теста;
- одинаковые условия выполнения теста;
- одинаковые измерения или одинаковая точность измерения;
- одинаковое суточное время;
- одинаковая очередность тестов на уроке (и по дням).
На результат тестирования могут влиять внешние и внутренние факторы, которые учитель должен учитывать.

Тесты для приема в спортивную школу на отделение летний полиатлон :

*Таблица №5*

|  |  |
| --- | --- |
| Вид испытания | Нормативы |
|  | Девочки | Мальчики |
|  | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1. Бег 60 м | 10,8 | 10,2 | 10,0 | 10,8 | 10,0 | 9,5 |
| 2. Бег 1000 м | 5.40 | 5.00 | 4.30 | 5.00 | 4.30 | 4.00 |
| 3. Подтягивание на высокой перекладине. |  |  |  | 4 | 6 | 10 |
| 4. Подтягивание туловища из положения на спине /раз в минуту/ | 5 | 20 | 30 |  |  |  |
| 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 8 | 10 | 15 | 10 | 12 | 20 |
| 6. Прыжок с места. /см/ | 140 | 150 | 160 | 150 | 160 | 180 |
| 7. Тройной прыжок с места. | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 |

.

Предельные тренировочные нагрузки

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

***Таблица №6***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
|  | этап начальной подготовки | Учебно - тренировочный  | этапсовершенст-вованияспортивного |
|  | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | мастерства |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 9 | 16 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 4-6 | 7-12 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 468 | 832 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-260 | 208-312 | 364-624 | 468-728 |

Для достижения высоких результатов в полиатлоне требуется очень напряженная тренировочная работа. Подготовка к высшим достижениям представляет собой длительный процесс, начало которого приходится на детство, а завершение – на зрелый возраст.

         Важным в тренировке спортсменов, отмечает М.Я. Набатникова (1982), является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.
         Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в полиатлоне от детского возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.
         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 исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным (И.Л. Мещеряков. 2002).

         Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние (В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский, 1985).

         Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

         В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен (Джеймс Е. Каунсилмен, 1972). В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

                  В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения С.М. Дедковский (1973) утверждает, что тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое методическое правило чередования занятий в микроциклах тренировки. Исключение из него, и то для спортсменов самой высокой квалификации и в состоянии отличной подготовленности, надо делать лишь при подготовке к крупным соревнованиям. После большой нагрузки любой направленности на следующий день можно проводить или разгрузочное занятие, или занятие другой направленности, но с пониженной нагрузкой.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Причем чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Важным является организация соревнований. в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Спортивной школой осуществляется материально-техническое обеспечение воспитанников проходящих спортивную подготовку в том числе:

                   обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

Требования к количественному и качественному составу групп

 Этапы, по которым проходит подготовка в СШ «Волна» - это группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования.

 В группы начальной подготовки зачисляются спортсмены, минимальный возраст которых составляет 6 лет. Объем тренировочной работы на этом этапе от 6 до 9 часов в неделю. Наполняемость групп – от 10 до 20 человек.

 В учебно-тренировочные группы зачисляются спортсмены, успешно сдавшие нормативы, для перевода в группу УТГ. Объем тренировочной в учебно-тренировочных группах – от 12 до 20 часов. Наполняемость групп – 8-16 человек.

 В группу спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, минимальный возраст которых составляет 16 лет и имеющих подготовку не ниже звания «Кандидат в мастера спорта». Объем тренировочной работы на этом этапе спортивного совершенствования от 24 до 28 часов в неделю. Наполняемость групп – 4-7 человек.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку (И.В. Мазуров, А.А. Красников, 1982).
В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов, указывают В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский (1985). В рекомендациях В. Кулакова, В. Никитушкина (1989) говорится о постепенном, последовательном подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Структура годичного цикла

Годичный цикл подготовки спортсмена является составной частью многолетнего планирования  (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарного плана спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

В свою очередь, годичный цикл тренировочного процесса имеет следующую структуру:

Микроцикл – минимальный тренировочный цикл, с минимальной продолжительностью от 3-х дней. В практике планирования тренировочного процесса встречается от 4 до 9 различных типов микроциклов (*втягивающие, базовые  или общеподготовителные, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные, ударные*)

* мезоцикл –средний тренировочный цикл, включающий  относительно законченный ряд микроциклов (суммарной деятельностью, например, около месяца)
* макроцикла – большой тренировочный цикл (полугодичный, годичный)

Внешними признаками мезоцикла являются:

1. 1)повторное  воспроизведение ряда микроциклов (определенных  - в единой последовательности, различных – чередованием)
2. 2)смена одной направленности микроциклов другими,  характеризует и смену мезоцикла
3. 3)заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса  позволяет выделить определенное число мезоциклов:

                   *втягивающие –*постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы (обеспечивается применением упражнений направленных на повышение или восстановление работоспособности организма) – применяются в начале сезона, после болезни или травмы;

                   *базовые –* планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической , технической , тактической и психической подготовленности, планируется большая по объему и интенсивности тренировочная работа, большие нагрузки – основа подготовительного периода (в соревновательном периоде включаются с целью восстановления физических качеств и навыков);

                   *контрольно-подготовительные* – широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки – используются во второй  половине подготовительного периода и в соревновательном периоде между стартами;

                   *предсоревновательные (подводящие) –* окончательное становление спортивной формы, устранение недостатков всех видов подготовки, особое место  - целенаправленная психическая и тактическая подготовка;

                   *соревновательные –* планируются согласно календаря спортивных мероприятий,  квалификации и уровня подготовленности спортсмена (обычно бывает несколько соревновательных мезоциклов в течении года);

                   *восстановительный –* основа переходного периода, организуется после серии стартов, в особых случаях включает упражнения по исправлению технических недостатков, улучшения физических способностей.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

*Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности*

При проведении тренировочных занятий  предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:
- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско- преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Правила поведения и требования безопасности при занятиях летним полиатлоном.

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;

- занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;

- тренировочные занятия по стрельбе проводить только в присутствии тренера;

- соблюдение правил личной гигиены.

**Запрещается** без разрешения тренера-преподавателя:

                   Выполнять какие-либо технические действия;

                   Заниматься на снарядах;

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы Разделы | НП-16 час. | НП-29 час. | НП-39 час. | УТГ-112 час. | УТГ-214 час. | УТГ-316 час. | УТГ-418 час. | УТГ-520 ч | СС24ч. |
| 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Общая физическая подготовка | 42%  118 | 41%  170 | 41% 170 | 39%  216 | 36%  229 | 30% 218 | 25% 205 | 23% 212 | 260 |
| Специальная физическая подготовка | 7%  20 | 8%  33 | 8%  35 | 10%  55  | 12%  76 | 14%  105 | 15% 125 | 15% 138 | 273 |
| Технико-тактическое мастерство | 45% 126 | 48% 199 | 48%  197 | 48% 269 | 50%  327 | 54%  401 | 58% 484 | 60% 556 | 630 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 |
| Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контрольные соревнования | Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий |  |  |
| Восстан. мероприятия |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Инструкт. и судейская практика |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Медицинское обследование | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| =Итого часов: | **276** | **414** | **414** | **552** | **644** | **736** | **828** | **920** | **1248** |

***Таблица №7***

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

         Изучение динамики темпов прироста спортивного результата само по себе не дает желаемого эффекта из-за общего числа факторов, оказывающих существенное влияние на эту динамику, что обуславливает необходимость изучения взаимодействия свойств всех иерархических уровней индивидуальности в системе спортивной деятельности в соответствии с ее условиями и требованиями.

         Среди особенностей индивидуальности влияющих на результативность деятельности, отметим свойства нервной системы, темперамент и личностные особенности. В большинстве своем  эти данные дают представление о срочном эффекте.

         Ориентация на темпы прироста спортивного результата более эффективна при учете индивидуальных особенностей спортсменов

                   типологические особенности изучались с помощью двигательных методик;

                   уровень притязаний

                   психомоторные особенности  - с помощью миокинетического теста Э. Мира и Лопеса, черты личности - с помощью вопросника Кэттела (позволяет получить информацию о характерологических особенностях, социальной направленности личности, адаптивных и компенсаторных возможностях человека)

                    самооценка свойств характера и способностей изучалась с использованием «карт личности».

         В целом используемые методики многократно апробированы и широко применяются в спортивной практике. Характеризовались только те показатели особенности личности, которые достоверно коррелируют с темпом прироста результата на одном из этапов.

         Полученные   (Двигун В.Ф., Крюков Ю.М., Булидко Л.М.) данные   показали,     что    изменение    результата   в беге на 2000 м. у бегунов различающихся темпом роста результатов, связано с их личностными особенностями. Так, применительно к группе полиатлонистов с высоким темпом прироста среднего результата, динамика изменения результата во 2-й год коррелирует только с фактором уверенности в себе, отрицательная направленность связи (r = - 0,46) показывает, что большое увеличение   характерно для лиц, уверенных в себе и своих способностях. На 3-й год появляются связи с такими чертами личности, как абстрактность мышления,      жизнерадостность,       тревожность     и       экстра–интраверсия

( коэффициенты  корреляции   составляют: r = 0,52;  r = 0,54; r=0,46;   r = 0,51), а также с показателями самооценки качеств, стимулирующих волевые проявления (r = 0,57). Таким образом, применительно к данному этапу более результативны спортсмены, характеризующиеся высоким уровнем проявления общительности.

На 4-й год чаще наблюдаются отрицательные связи в основном с показателями самооценки, отражающими специфику деятельности, – это сила воли (r = - 0,64), качества, стимулирующие волевые проявления (r = -0,66) и соревновательные качества (r=-0,53), т. е. при более критической самооценке выше результативность деятельности. Учитывая высокий уровень мотивации спортсменов отметим, что самооценка ведется в соответствии с конечной целью, поэтому настоящие достижения оцениваются спортсменами относительно низко. В целом за четырехлетний период темпы прироста результата в беге положительно коррелируют с показателями, отражающими чувствительность (r=0,45), и отрицательно с уровнем проявления тревожности (r=-0,46). В данном случае чувствительность как черта личности и малая тревожность способствуют большему темпу прироста результата в первой группе. Обращает на себя внимание отсутствие связей с типологическими особенностями проявления свойств   нервной системы, это связанно с тем, что изучался только один вид связи – прямолинейный.

Относительно группы спортсменов с низким темпом прироста результата диапазон связей значительно шире. В частности, темп прироста результата во 2-й год связан только с подвижностью возбуждения (r =0,67), у подвижных он выше в сравнении с инертными. На 3-й год – динамика результата  отрицательно связывается с подвижностью процесса торможения (r = -0,42), экстра-интраверсией (r =-0,47),  чувствительностью,   уверенностью   в  себе   и положительно – с   показателем самооценки силы воли (соответственно r=-0,44; r= -0,62; r= 0,46).Эти данные свидетельствуют о том, что применительно к этой группе быстрее прогрессируют спортсмены с инертностью нервных процессов, обладающие интравертированностью и такими чертами личности, как уверенность в себе и своих способностях.

К четвертому году эти связи опять изменяются, причем своего высокого уровня они достигают в отношении таких психомоторных особенностей, как психомоторный тонус (r = 0,74), агрессивность (r = 0,72), а также таких черт личности, как общительность, чувствительность, консерватизм (соответственно r=0,52; r=0,54;r= –0,76) и вторичных  факторов, отражающих малую   устойчивость    эмоциональных  реакций (r = – 0,56) и подчиненность (r = –0,45), как проявление меньшей самостоятельности. Общий же темп прироста результата в беге на 1500 м. В этой группе коррелирует с подвижностью возбуждения (r=0,45), подвижностью торможения (r= –0,54), тревожностью (r= –0,47) и проявлением напряженности (r= –0,48). Следовательно, такие свойства нервной системы, как подвижность возбуждения и инертность торможения, а также такие черты личности, как низкий уровень тревожности  и эмоциональная расслабленность, способствуют повышению результативности деятельности спортсменов, отличающихся низким темпом прироста результата.

Рассмотрение динамики взаимосвязи изучаемых признаков применительно к спортсменам с высоким и низким темпом прироста результатов позволяют более детально показать влияние личностных факторов на развитие двигательных способностей в течение длительного промежутка времени. При этом выявленные связи по годичным циклам существенно различаются.

Одновременно ряд личностных особенностей проявляет одинаковую направленность связи в той и другой группе – это направленность на общение, реальность оценки своих сил и способностей. Ряд признаков проявляет полярные связи, в частности, большему темпу прироста результата в 1-й группе способствует высокий уровень экстра версии, во 2-й же – низкий. Это же характерно и в отношении показателей самооценки силы воли.

         Принимая во внимание, что процесс подготовки квалифицированного спортсмена занимает в среднем 5-8 лет, тренеру трудно осуществлять достаточно надежный прогноз на столь длительный период времени. Для этого наиболее результативно поэтапное моделирование учебно–тренировочного процесса с учетом ведущих признаков индивидуальности в соответствии с динамикой изменения результата.

         Динамика взаимосвязей личностных особенностей с темпом прироста результата по годичным циклам у полиатлонистов существенно различается. У спортсменов с высоким темпом прироста большему увеличению результата способствуют такие черты личности, как уверенность в себе, экстравертированность, общительность, меньшая тревожность, высокая критичность самооценки, особенно в показателях специфичных для спортивной деятельности.

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

         Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими и психологическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя, врача и психолога за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения  информации различны, и сопоставление данных полученных этими специалистами вкупе с биохимическим контролем, дает полное и объективное представление о состоянии здоровья спортсмена, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения в него определенных изменений.

            Такой совокупный контроль называется – врачебно-педагогическим, и  является составной частью общего учебно-трениро­вочного плана подготовки спортсменов.

Педагогический контроль осуществляется силами тренера-преподавателя с использованием следующих методов:

                   педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

                   сбор мнений (анкетирование, опрос, беседа);

                   тестирование предполагает использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятия мышечной. Суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания,  тремора, ЧСС, АД.

         Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может быть самоконтроль спортсмена – система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической (ведение дневника).

*Врачебный контроль.*

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием  здоровья спортсмена, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и   достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

* систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;
* проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
* осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами  и условиями проведения учебно-тренировочных  занятий и соревнований;
* медико-санитарное обслуживание ТС и соревнований;
* контроль за питанием и витаминизацией во время ТС;
* наблюдение и контроль за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
* контроль за спортивным и лечебным массажем;
* участие в планировании учебно-тренировочного процесса;
* проведение  врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной  работы с занимающимися и желательно с родителями.

         Врачебный контроль должен осуществляться:

На начальном этапе многолетней подготовки юных спортсменов медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Начиная заниматься полиатоном дети приносят справки о состоянии здоровья и разрешение врача.

* Углубленное медицинское обследование (УМО) - в начале и конце учебного года . Оцениваются состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По показаниям УМО вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки – уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.
* Этапное комплексное обследование (ЭКО) – основная форма, используемая для  контроля за состоянием здоровья , динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки. Этапные обследования  3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности (ЧСС, АД, ортоклинопробы, ЭКГ, тремография и т.д.).
* текущее обследование (ТО) –проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена эффективности применяемых средств восстановления.

         В группах спортивного совершенствования наряду с контролем  состояния здоровья, уровня функциональной подготовленности спортсмена врачу необходимо вести санитарно-просветительскую работу.

         Спортсмен должен знать:

                   о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов, значении витаминов;

                   о заболеваниях связанных с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактики этих заболеваний;

                    о типовых травмах, причинах возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма

                   о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием.

         Данные врачебно-педагогического контроля, а также самоконтроля дают основания утвердится в правильности построения учебно-тренировочного процесса  или сделать выводы о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

         Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебно-педагогический контроль должен осуществляется постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований (медицинское, психологическое, биохимическое, педагогические наблюдения) помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов. Дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объем, интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Программный материал для практических занятий

**Программный материал для групп начальной подготовки.**

* 1. Изучение и освоение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, стартов, поворотов.
	2. Освоение начальных легкоатлетических упражнений.
	3. Формирование у детей стойкого интереса к занятиям плаванием, легкой атлетикой, полиатлоном.
	4. Разносторонняя физическая подготовка.
	5. Начальная тренировка и участие в соревнованиях по плаванию и полиатлону.
	6. Овладение необходимым минимумом теоретических знаний.
	7. Спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям плаванием, полиатлоном.
	8. Основными задачами начальной подготовки – заложить базу разносторонней физической подготовки, овладеть техникой плавания, и создать предпосылки для овладения всеми последующими видами полиатлона.

 Учебная работа на первом году обучения планируется из расчета 6 часов в неделю, из них 3 часа на плавание , 2 часа на общефизическую подготовку и 1 час на легкоатлетическую и игровую подготовку.

 На втором году обучения – плаванию отводится З часа, ОФП – 2 часа, легкой атлетике – 1 час, стрельбе из пневматической винтовки – 1 час, игровым занятиям – 1 час.

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

**Контрольные испытания по ОФП для групп начальной подготовки.**

***Таблица №8***

|  |  |
| --- | --- |
| Вид испытания | Нормативы |
|  | Девочки | Мальчики |
|  | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1. Бег 60 м | 10,8 | 10,2 | 10,0 | 10,8 | 10,0 | 9,5 |
| 2. Бег 1000 м | 5.40 | 5.00 | 4.30 | 5.00 | 4.30 | 4.00 |
| 3. Подтягивание на высокой перекладине. |  |  |  | 4 | 6 | 10 |
| 4. Подтягивание туловища из положения на спине /раз в минуту/ | 5 | 20 | 30 |  |  |  |
| 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 8 | 10 | 15 | 10 | 12 | 20 |
| 6. Прыжок с места. /см/ | 140 | 150 | 160 | 150 | 160 | 180 |
| 7. Тройной прыжок с места. | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 |

**Спортивно-техническая подготовка.**

1. Плавание – технически правильно проплыть:

50 м в/ст, 100 м брасс, правильно выполнить поворот, выполнить юношеский разряд по плаванию.

***Таблица №9***

|  |
| --- |
| **Учебный план групп начальной подготовки.** |
| Разделы подготовки | Годы обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. Возраст занимающихся /лет/ | 7 | 8 | 9 |
| 2. Количество учебных недель | 46 | 46 | 46 |
| 3. Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 |
| 4. Теоретическая подготовка. | 7 | 10 | 12 |
| 5. Практическая подготовка |
| Плавательная подготовка. | 94 | 108 | 138 |
| - изучение техники плавания | 50 | 60 | 60 |
| - изучение стартов, поворотов | 10 | 15 | 20 |
| - прикладное плавание, игры на воде. | 30 | 50 | 70 |
| - начальная тренировка. | 10 | 15 | 20 |
| Стрелковая подготовка. | 110 | 135 | 150 |
| 5.Соревнования и контрольные испытания | 6 | 12 | 12 |
| Итого: | 210 | 275 | 320 |
| 6. Физическая подготовка на суше. |
| - беговая подготовка; | 20 | 28 | 40 |
| - силовая подготовка; | 20 | 28 | 50 |
| - игровая подготовка; | 10 | 15 | 24 |
| - контрольные испытания; | 9 | 12 | 14 |
| Всего часов: | 276 | 368 | 460 |

**Упражнения на суше.**

**Плавательная подготовка для групп начальной подготовки.**

1. Техника спортивных способов плавания.

- краткие сведения по технике спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;

- подробный разбор и обучение на суше техники плавания кроль на груди, стартов, поворотов;

специально подготовительные, имитационные упражнения для освоения техники плавания кроль на сущее;

- специальные упражнения для работы ног, рук, дыхания , согласования дыхания с работой рук, ног, координация.

2. Подготовительные упражнения в воде.

- передвижения по дну шагом, бегом, прыжками и т. д;

- передвижения по дну ногами с помощью гребковых движений руками;

- погружения под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, передвижение под водой;

- дыхательные упражнения, погружение под воду с выдохом, вдохам, выдохом на поверхности воды, вдох кролем на груди.

3. Упражнения для изучения техники плавания.

- плавание на одних ногах с различным положение рук;

- плавание на ногах в сочетании с дыханием;

- плавание на руках без дыхания;

- плавание одной, второй рукой без дыхания, с дыханием;

- плавание в согласовании с работой ног, рук, дыхания в координации;

- прыжки с бортика, низкий старт.

4. Подвижные игры в воде.

«Кто дальше проскользнет», «Невод», «Поезд в тоннеле» и т. д.

5. Совершенствование техники плавания кроль на груди.

- плавание одними ногами, руками, поочередно одной, второй рукой, с подменой;

- плавание в полной координации с задержкой дыхания, через цикл, 2 цикла, под правую, левую руку.

6. Начальная тренировка.

- плавание на одних ногах, в координации отрезков по 25-50, 100 м;

- на ногах, руках 200-400 м;

- повторное плавание в координации серий 6-8х25, 4-6х100, 2-3х200, 2-3х400;

- эстафетное плавание 11х25 и 11х50 в координации и по элементам;

- длительное плавание в координации 200-600 метров;

- на втором году обучении – длинное плавание по элементам и в координации до 1000 м.

**Начальная беговая подготовка.**

 Упражнения для освоении техники бега, положение тела бегуна /корпуса, ног, головы, рук/ движения рук при беге, движение на /постановка стопы на грунт, отталкивание, полет/, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу. Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подыманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного и прыжками, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого стартов, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого стартов, бег с низкого высокого старта 20-30 метров. Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500 м -2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

 Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-15-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

**Изучение техники метания** /теннисного мяча/

- обучение технике разбега;

- обучение технике броска;

- специальные подготовительные упражнения для метания;

- метание с места, с разбега, различных предметов.

**Общая физическая подготовка.**

1. Спортивная ходьба, бег с передвижениями, противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подыманием бедра и т. д.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специально надшаговые упражнения.
4. Силовые упражнения для всех групп мышц /подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения/.
5. Упражнения для мышц брюшного пресса.
6. Акробатические упражнения /кувырки вперед, назад/.

**Специальная физическая подготовка.**

- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спецтренажерами – совершенствование правильности гребковых движений;

- специальные упражнения на гибкость и растягивания;

- специальные прыжковые упражнения.

**Программный материал для учебно-тренировочных групп.**

1. Учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения представляют собой этап углубленной специализации в зимнем троеборье, летнем троеборье и четырехборье.
2. Начальный этап специализации в стрельбе из пневматической винтовки, для учебно-тренировочной группы 1 года обучения и малокалиберной стрельбы для учено-тренировочной группы второго года обучения.
3. Начальный этап длиной беговой подготовки 1,2, 3 км.
4. Этап силовой специализации в подтягивании, прыжков с места, тройного прыжка.

 Основными заданиями этого этапа являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетания учебы и спорта;

- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;

- освещение техники во всех видах многоборья;

- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;

- освоение объемного плавания, кросса;

- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для освоения полиатлона.

 В учебно-тренировочные группы 1 года принимаются подростки 12-15 лет, закончившие группы начальной подготовки, выполнившие нормативы по физической, плавательной и спортивно-технической подготовке, выполнившие юношеские разряды по летнему троеборью, или юношеские, взрослые разряды в плавании.

 В учебно-тренировочные группы 2 года обучения принимаются подростки, юноши, прошедшие этап подготовки в учено-тренировочной группе 1 года обучения, выполнившие 3 юношеский разряд в летнем многоборье, 2 разряд в плавании, беге, освоившие стрелковую техническую подготовку. В группах 1 года обучения учебная работа планируется из расчета – 16 часов в неделю. Тренировки по видам строятся по следующему расчету: плавание – 5-6 занятий, стрельба 2-3 занятия, беговая и кроссовая подготовка – 2-3 занятия, силовая – 1-2 занятия.

 Количество занятий, продолжительность занятий в учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения планируется в зависимости от условий /наличие силы, территория/, материальных условий – наличия тира, бассейна, , от периода тренировок, учебно-тренировочных баз, контингента занимающихся в группах и этапов подготовки к соревнованиям.

**Учебный план для учебно-тренировочных групп 1-5годов обучения.**

***Таблица №10***

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Годы обучения |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1. Возраст занимающихся | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 2. Количество учебных недель | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 |
| 3. Количество часов в неделю | 12 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 4. Количество занятий в неделю | 6 | 6 | 6-9 | 6-12 | 9-12 |
| 5. Теоретическая подготовка | 14 | 16 | 16 | 18 | 21 |
| Практическая подготовка |
| 1. Плавательная подготовка. | 160 | 200 | 220 | 250 | 270 |
| 2. Общая и специальная физическая подготовка. | 120 | 140 | 150 | 170 | 180 |
| 3. Изучение и совершенствование техники и тактики полиатлона. | 25 | 40 | 70 | 80 | 95 |
| 4. Стрелковая подготовка. | 150 | 200 | 220 | 240 | 250 |
| 5. Беговая, кроссовая подготовка. | 50 | 90 | 100 | 110 | 120 |
| 6. Метание. | 10 | 20 | 20 | 20 | 30 |
| 7. Сдача контрольных нормативов. | 4 | 6 | 8 | 8 | 12 |
| 8. Соревнования и контрольные старты. | 14 | 16 | 16 | 16 | 22 |
| 9. Судейская практика. | 5 | 8 | 8 | 8 | 12 |
| Итого часов: | 552 | 736 | 828 | 920 | 1012 |

**Контрольные нормативы по ОФП и спортивно-технической подготовке для учебно-тренировочных групп 1-5 года обучения.**

***Таблица №11***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания, норматив. | 1 год. | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
|  | д. | м. | д. | м. | д. | м. | д. | м. | д. | м. |
| ОФП, силовая подготовка |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине |  | 8 |  | 12 |  | 16 |  | 18 |  | 20 |
| 2. Подъем туловища из положения лежа на спине /раз в мин./ | 30 |  | 35 |  | 40 |  | 45 |  | 50 |  |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 40 | 35 | 50 | 40 | 60 |
| 4. Прыжок с места /в см/ | 165 | 185 | 175 | 200 | 180 | 210 | 185 | 215 | 190 | 220 |
| 5. Тройной прыжок с места /в метрах/ | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6,0 | 6,5 | 6,5 | 7,0 | 7,0 | 7,5 |
| 6. Метание мячика весом 150 г /в метрах/ | 25 | 35 | 30 | 40 | 35 | 45 | 40 | 48 | 42 | 50 |
| 7. Беговая подготовка: |
| - бег 60 м /в сек./ | 9,3 | 8,8 | 9,1 | 8,5 | 9,0 | 8,3 | 8,9 | 8,2 | 8,8 | 8,0 |
| - бег 100 м /в сек./ | 15,5 | 14,5 | 15,3 | 14,0 | 15,1 | 13,8 | 15,0 | 13,6 | 14,8 | 13,4 |
| - бег 1000 м /в мин/ | 4.15 | 3.45 | 4.00 | 3.30 | 3,50 | 3,20 | 3,45 | 3,15 | 3,40 | 3,10 |
| - бег 2000 м /в мин/ | 9.00 | 8.20 | 8.30 | 8.00 | 8,20 | 7,50 | 8,05 | 7,35 | 7,50 | 7,20 |
| 8. Метание гранаты /в метрах/ |  |  | 20 | 30 | 25 | 35 | 30 | 40 | 35 | 45 |
| 9. Стрельба из пневматической винтовки 10 м – 10 выстрелов | 70 | 76 | 76 | 80 | 85 | 85 | 90 | 90 | 92 | 92 |
| 10. Стрельба из малокалиберной винтовки 50 м – 10 выстрелов | 76 | 76 | 80 | 80 | 85 | 85 | 90 | 90 | 92 | 92 |
| 11. Плавательная подготовка: |
| - плавание 50 м | 3 р | 3 р | 2 р | 2 р | 2 р | 2 р | 1 р | 1 р | 1 р | 1 р |
| - плавание 100 м | 3 р | 3 р | 2 р | 2 р | 2 р | 2 р | 1 р | 1 р | 1 р | 1 р |
| 12. Спортивный разряд по полиатлону. | 3 р | 3 р | 2 р | 2 р | 2 р | 2 р | 1 р | 1 р | 1 р | 1 р |

**Программный материал для учебно-тренировочных групп 1 и 5 года обучения.**

Плавательная подготовка: На суше. Имитационное упражнение, спецподготовительные, для совершенствования техники плавания кроль на груди. Упражнения с резиновыми амортизаторами на спецтренажерах типа «Экзерджини», «менеджал», «Храниетель» для развития силы гребка и совершенствования техники плавания.

 Упражнения на спецгибкость и подвижность в суставах на матах, в парах, на шведской стенке, с гимнастической палкой.

 Упражнения для совершенствования техники плавания:

- плавание на одних ногах, руках с задержкой дыхания;

- плавание с двухсторонним дыханием /вдох на каждый третий и пятый гребок/;

- плавание на одних ногах с различными положениям и рук;

- плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем, другая у бедра, и наоборот;

- плавание кролем на груди, три гребка левой рукой, правая вдоль туловища и наоборот;

- плавание в сцеплении;

- плавание коротких отрезков 8, 10, 12, 5 на технику с задержкой дыхания через цикл, в координации.

Упражнения для обучения спортивного поворота.

Основные тренировочные упражнения:

- плавание в умеренном темпе по элементам и координации 500, 800 и 1000 метров с акцентом на технику /с применением лопаток/;

- силовое плавание на технику и силу с применением «лопаток», кружков, парашютов;

- длинное плавание в координации в среднем темпе отрезков от 400 до 1500 метров;

- повторное проплывание отрезков 50-100-200-300-400 метров /на пульсе 25-26/ по элементам и в координации;

- повторное проплывание серии /3-4-6х100/, /2-3х200/, /6-8х-50/, /6-8-10х25/ в координации и по элементам на пульсе 25-27 за 10 сек.

 Интервальная тренировка умеренной интенсивности /8/ 12х25 отр. от 30-45 сек./, /8-10х50 в режиме 1м «Ю»/, /5-6х100 отдых 1,1,5/.

 Спортивное плавание отрезков 12,5, 25,50 метров с околопредельной скоростью.

 Контрольные старты на дистанции 50,100,200 метров.

 Участие в соревнованиях по плаванию.

 В виде разгрузок применяется комплексное плавание, плавание дополнительным способом: прыжки, старты, эстафетное плавание /4х25, 4х50/.

 На втором году обучении увеличивается объем плавания, интенсивность тренировок, акцент на развитие спортивных возможностей, интервальные тренировки /на пульсе 27-32 за 10 сек/.

**Стрелковая подготовка.**

 В учебно-тренировочных группах 1 и 5 годов обучения вводится стрелковая подготовка, вначале с пневматической винтовкой типа МР-512 с положения стоя с упора, с упором локтями на стол или стойку на дистанции 10 м по мишени № 8, а затем из малокалиберной винтовки на дистанции 50 метров по мишени №7 или 25 метров по мишени №6.

 Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изготовка для стрельбы из положения лежа с применением упора ремня, с руки. Упражнения в прицеливании с открытыми и диоптрическими прицелами, прямоугольной и кольцевой мушками с одновременным затаиванием дыхания, отработка дыхания в стрельбе.

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

 Изготовка для стрельбы по мишени №7 с прицеливанием и спуском курка «вхолостую», стрельба по мишени №7 3-5 патронами на кучность. Стрельба по мишени №7 по 5 выстрелов с совмещением точки попадания с центром мишени. Выполнение упражнения 3 плюс 10 выстрелов. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из малокалиберной винтовки.

 Начальную подготовку по стрельбе с юными политлонистами следует организовать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техник и стрельбы закреплялись бы на практических занятиях. Освоение техники стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовки следует начать с положения стоя с упора и лежа с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела / прицеливания, спуска курка и др./ следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты. Для контроля за правильным выполнение всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу патронами с «холостыми» выстрелами. По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела, следует переходить к упражнениям в стрельбе на кучность по белому листу, и упражнения 3 плюс 5, 3 плюс 10 выстрелов по мишеням 25 метров №4 и 50 м №7.

 Затем следует поочередно переходить к обучению стрельбы лежа с положения с руки, в той же последовательности, что из положения с упора.

**Беговая подготовка.**

 Общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для совершенствования техники бега: семенящий бег, с высоким подниманием бедра, с закидыванием голени назад, ускорения на 30-50 метров с места и с хода.

 Прыжковые упражнения, многоскоки, переключения от бега к прыжкам с ноги на ногу и наоборот, прыжки в длину с разбега, тройные прыжки с места и с разбега.

 Повторный бег 10х50-60 м, 6-8х100 м, 4-6х200 м.

 Длинный бег в среднем и умеренном темпе отрезков от 800 до 4-5 км. Кроссовый бег от 1 км до 8-10 км.

 Повторное пробегание отрезков от 3х500, 3х1000,2х1500 по стадиону.

 Переменный бег по стадиону, лесу /500х500/ 1000х1000 и т. д.

 Контрольное пробегание отрезков в 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км,

3 км.

Участие в соревнованиях в беге 60, 100 м, 2 км, 3 км.

 В беговой подготовке в учебно-тренировочных группах 1 и 2 годов обучения основное внимание по-прежнему уделяется дальнейшему развитию скоростных качеств и общей выносливости. В неделю как правило должно проводиться 2-3 занятия. На первом занятии основное внимание следует уделять общей и специальной физической подготовке в развитии скоростных качеств. На вторм занятии можно сочетать скоростные и игровые упражнения с кроссовым бегом, или бегом на выносливость по стадиону. Третье занятие должно быть полностью направлено на развитие выносливости. Это длинный бег 25-30 м в лесу, на стадионе, или переменный бег с ускорениями по 500-800 м.

 Программный материал для учебно-тренировочных групп 3 и 4 годов обучения /свыше 2-х лет/.

 В учебно-тренировочных группах 3-4 годов обучения осуществляется углубленная специализация по всем видам полиатлона. Перевод в эти группы осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, спортивно-технической подготовки. Учебная работа в недельных циклах планируется из расчета 20 и 24 часов. По плаванию проводится 4-6 тренировок, по стрельбе – 2-3 тренировки, по силовым видам 2-3 тренировки, по метанию – 2 тренировки. Соотношение занятий по видам в недельном цикле планируется индивидуально по группа – с учетом периода подготовки, материально-технической базы, финансирования и т.д.

Задачи стоящие перед учено-тренировочными группами 3 и 5 годов обучения.

1. Полное освоение летнего пятиборья по полиатлону.
2. Выполнение спортивных разрядов по полиатлону /2,1 разряды/
3. Участие в городских, областных, республиканских соревнованиях.

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП и спортивно-технической подготовки для учебно-тренировочных групп**.

***Таблица №12***

|  |  |
| --- | --- |
| Вид испытания | Нормативы |
|  | Дев. | Юн. | Дев. | Юн. |
|  **ОФП, СФП силовые виды:** |  |  |  |  |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине | 12 | 12 | 15 | 15 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 3. Прыжок с места в см. | 180 | 210 | 120 | 220 |
| 4. Тройной прыжок с места в см. | 580 | 700 | 650 | 730 |
| 5. Метание мячика весом 150 гр в м. | 30 | 45 | 35 | 50 |
| **Беговая подготовка**: |  |  |  |  |
| 1. Бег 60 м /в сек./ | 9,1 | 8,5 | 8,5 | 8,3 |
| 2. Бег 100 с /в сек./ | 15.0 | 13.0 | 14.5 | 12.5 |
| 3. Бег 1000 м /в мин./ | 4.00 | 3.15 | 3.45 | 3.10 |
| 4. Бег 2000 м / в мин./ | 8.00 | 7.20 | 7.45 | 7.10 |
| 5. Бег 3000 м /в мин./ | 11.0 | 11.0 | 10.30 | 10.30 |
| **Метание гранаты.** |  |  |  |  |
| **Стрелковая подготовка.** |  |  |  |  |
| 1. Стрельба из пневматической винтовки /5 метров – 5 выстрелов/ | 38 | 41 | 41 | 45 |
| 2. Стрельба из малокалиберной винтовки – 5 выстрелов. | 38 | 42 | 41 | 45 |
| 3. Стрельба из малокалиберной винтовки – 10 выстрелов. | 78 | 84 | 83 | 88 |
| **Плавательная подготовка. /разряд/** |  |  |  |  |
| 1. Плавание 50 м | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Плавание 100 м | 3 | 2 | 2 | 2-1 |
| **Спортивный разряд в полиатлоне.** | 2 | 2 | 2-1 | 2-1 |

**Плавательная подготовка.**

 Занятия по плаванию в учебно-тренировочных группах 3 и 5 годов обучения должны быть направлены на достижении определенных высоких разрядов, на уровне 2-1 спортивного разряда.

 Повышается продолжительность занятий, повышение объема плавания. Увеличивается дистанционное плавание типа 2х400, 2х800, 5х200,10х100, в том числе повторное проплывание этих дистанции, интервальная тренировка 20х50 /10-15 сек/, 10-15х100/отд. 30 сек./, 6-8х50 /Р-40-45 сек./. Скоростно-силовое плавание 50 м, 11х25 со средней, выше средней и максимальной способностью, в зависимости от этапа подготовки. В учебно-тренировочном процессе находят применение различные методы тренировки, повторный,интервальный, разномерный, скоростно-силовой, соревновательный.

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

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

**Общая и специальная физическая подготовка.**

 Силовые виды.

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

**Программный материал для групп спортивного совершенствования.**

 В группы спортивного совершенствования отбираются перспективные полиатлонисты, освоившие все виды летнего пятиборья, выполнившие в этих видах 1 спортивный разряд, перешедшие в возрастные группы 15-17, 18-20 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап областных,

республиканских соревнований, с попаданием в резерв сборной команды.

 Учебно-тренировочная работа в этих группах строится из расчета 30 часов в неделю, из них на плавание отводится 5-6 занятий, бег 3-4 занятия, стрельба 3 занятия, силовые виды и специальная физическая подготовка 3-4 занятия метание для летнего многоборья 2-3 занятия.

 **Учебный план для групп спортивного совершенствования.**

***Таблица №13***

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Года обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. Возраст занимающихся | 15 | 16 | 17 |
| 2. Количество часов в неделю | 24 | 26 | 28 |
| 3. Количество учебных недель | 46 | 46 | 46 |
| 4. Количество занятий в неделю | 9-12 | 9-14 | 9-14 |
| 5. Теоретическая подготовка | 18 | 24 | 24 |
| Практическая подготовка |
| - общая и специальная физическая подготовка. | 220 | 220 | 220 |
| - совершенствование видов техники и тактики полиатлона. | 350 | 380 | 400 |
| - плавательная подготовка. | 500 | 520 | 520 |
| - беговая подготовка. | 260 | 280 | 300 |
| - стрелковая подготовка. | 250 | 250 | 250 |
| - метание. | 140 | 160 | 160 |
| - контрольные испытания | 20 | 30 | 40 |
| - судейская практика. | 12 | 14 | 16 |
| Всего: | 1432 | 1450 | 1500 |
| Итого: | 1450 | 1514 | 1540 |

Контрольные нормативы по ОФП, СФП и спортивно-технической подготовки для групп спортивного совершенствования.

***Таблица №14***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | 1 | 2 | 3 |
|  | Дев. | Юн. | Дев. | Юн. | Дев. | Юн. |
| Летние виды. |  |  |  |  |  |  |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине. | 22 | 22 | 25 | 25 | 28 | 28 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 40 | 40 | 45 | 45 | 55 | 55 |
| 3. Прыжки с места. | 195 | 230 | 210 | 240 | 220 | 250 |
| 4.Тройной прыжок. | 6.60 | 7.45 | 7.00 | 8.00 | 7.50 | 8.15 |
| 5.Метание гранаты. | 35 | 35 | 41 | 41 | 46 | 46 |
| 6.Бег 100 м. | 14.0 | 12.4 | 13.15 | 11.8 | 13.0 | 11.5 |
| 7.Бег 1000 м. | 3.30 | 3.30 | 3.15 | 3.15 | 3.10 | 3.10 |
| 8.Бег 2000 м. | 7.45 | 6.25 | 7.30 | 6.10 | 7.00 | 6.00 |
| 9.Бег 3000 м. | 10.00 | 10.00 | 9.24 | 9.24 | 9.05 | 9.05 |
| 10. Стрельба из малокалиберной винтовки 5 выстрелов. | 40 | 41 | 44 | 46 | 46 | 48 |
| 11.Стрельба из малокалиберной винтовки 10 выстрелов. | 80 | 83 | 90 | 92 | 94 | 95 |
| 12.Плавание 50 метров | 38.0 | 33.0 | 33,5 | 30,0 | 32,0 | 28,0 |
| 13.Плавание 100 м. | 1.28 | 1.18 | 1.26 | 1.10 | 1.10 | 1.05 |
| 14.Спортивный разряд по летнему полиатлону. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1-КМС | 1-КМС |

Плавательная подготовка.

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование техники плавания;

- развитие спортивных возможностей;

- развитие специальной выносливости;

- выполнение спортивных разрядов в плавании;

- участие в соревнованиях.

 Для повышения уровня результатов в плавании используется СФП:

- упражнения на специальных тренажерах для развития силы гребковых движений;

- в воде плавание с отягощениями, лопатками, кругами.

 Для развития скоростных качеств и специальной выносливости используются различные методы: скоростно-силовой, повторно-интервальный, переменный, контрольный, соревновательный. Применяются упражнения типа: /10№15х20 с отдыхом 15-20 сек./, /6-8х50 ВС -40451/, /3-4-100м – 1.30-1.25/, /горки 25-50 75-100 и обратно/. Скоростное плавание 10-12х75 /5.6х50/. Повременное плавание /25 через 25/, /50 через 50/ и другие. Проводятся контрольные старты на дистанциях 5, 75, 100 метров.

Беговая подготовка.

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование техники бега;

- развитие спортивных качеств;

- развитие специальной выносливости для бега на 2-3 км.

 Используются упражнения СФП:

- упражнения для повышения силы ног, рук /тренажеры, специальные упражнения для бега/;

- ускорения, повторное пробегание отрезков по 30-50 метров с максимальной скоростью, 5-6х50 3-4х100 и другие. Используется в подготовительный период кроссовая тренировка.

 На стадионе повторно-интервальная тренировка типа: /10-12х200/, /8-10х300/, /6-8х400/, /4-5х800/,/2-3х1000,1500/.

 Контрольные бега на дистанциях 100,1500,2000,3000 м.

Участие в соревнованиях по бегу.

Стрелковая подготовка.

Основные задачи:

- совершенствование техники стрельбы /изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхания/;

- повышение уровня стабильности стрельбы;

 - психологическая подготовка;

Используются упражнения в стрельбе на кучности и на результат.

Упражнения в психологической подготовке:

- стрельба с выполнением различных заданий;

- стрельба на кучность;

- стрельба не выйти из «9»;

- показать определенные результаты на каждой серии;

- стрельба на средний тренировочный разряд, стрельба на победителя с призом;

- стрельба на открытом воздухе и помещении;

- стрельба при различном освещении и погодных условиях;

- стрельба в присутствии спортсменов, тренеров, обслуживающих стрельбу спортсмена.

Контрольные стрельбы /2-3х5/, /2-3х10/,/2-3х30/.

Участие в соревнованиях.

Восстановительные средства

Тренировка и восстановление  - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена.

Существуют следующие восстановительные средства:

* Педагогические

-                     рациональное распределение нагрузок по  этапам подготовки

-                     рациональное построение учебно-тренировочного занятия

-                     постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности

-                     разнообразие средств и методов тренировки

-                     переключение с одного вида спортивной деятельности на другой

-                     чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности

-                     изменение характера пауз отдыха, их продолжительности

-                     чередование тренировочных дней и дней отдыха

-                     оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле

-                      оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла

-                     оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок

-                     упражнения для активного отдыха и расслабления

-                     корригирующие упражнения для позвоночника

-                     дни профилактического отдыха

* Психологические

-                      создание положительного эмоционального фона тренировки

-                      переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия

-                       психорегулирующая тренировка

* Медико-биологические

-                     водные процедуры закаливающего характера

-                     душ, теплые ванны

-                     прогулки на свежем воздухе

-                     рациональные режимы дня и сна, питания

-                     витаминизация

-                     тренировки в благоприятное время суток.

* Физиотерапевтические средства восстановления

-                     душ: теплый (успокаивающий) при t=36-38˚ продолжительностью 12-15 мин; прохладный , контрастный и вибрационный (тонизирующий) при t=23-28˚ - 2-3мин.

-                     ванны хвойные, солевые

-                     сауны (бани)1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при t=80-90˚ 2-3 захода по 5-7 мин.(исключая предсоревновательные и соревновательные микроциклы)

-                     ультрафиолетовые облучения

-                     аэроионизация, кислородотерапия

-                     массаж, массаж с растирками, самомассаж.

         Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Антидопинговые мероприятия

Характеристика допинговых средств и методов

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

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

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики —лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

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

                   Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

                   Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

                   Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

                   Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

                   Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

                   Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

                   Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

                   Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

                   Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

                   Индивидуальные консультации спортивного врача.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач  спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора  и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

         Решение этой задачи  целесообразно начинать с 1-го года обучения на этапе углубленной тренировки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

         Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Воспитанники  должны знать:

принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

овладеть:

 основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части

обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

         Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

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

Во время обучения необходимо приучить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

         Спортсмены  этапа углубленной тренировки должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, СС.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

**РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

**Контрольные испытания по ОФП для групп начальной подготовки.**

***Таблица №15***

|  |  |
| --- | --- |
| Вид испытания | Нормативы |
|  | Девочки | Мальчики |
|  | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1. Бег 60 м | 10,8 | 10,2 | 10,0 | 10,8 | 10,0 | 9,5 |
| 2. Бег 1000 м | 5.40 | 5.00 | 4.30 | 5.00 | 4.30 | 4.00 |
| 3. Подтягивание на высокой перекладине. |  |  |  | 4 | 6 | 10 |
| 4. Подтягивание туловища из положения на спине /раз в минуту/ | 5 | 20 | 30 |  |  |  |
| 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 8 | 10 | 15 | 10 | 12 | 20 |
| 6. Прыжок с места. /см/ | 140 | 150 | 160 | 150 | 160 | 180 |
| 7. Тройной прыжок с места. | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 |

**Спортивно-техническая подготовка.**

1. Плавание – технически правильно проплыть:

50 м в/ст, 100 м брасс, правильно выполнить поворот, выполнить юношеский разряд по плаванию.

**Контрольные нормативы по ОФП и спортивно-технической подготовке для учебно-тренировочных групп 1-5 года обучения.**

***Таблица №16***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания, норматив. | 1 год. | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
|  | д. | м. | д. | м. | д. | м. | д. | м. | д. | м. |
| ОФП, силовая подготовка |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине |  | 8 |  | 12 |  | 16 |  | 18 |  | 20 |
| 2. Подъем туловища из положения лежа на спине /раз в мин./ | 30 |  | 35 |  | 40 |  | 45 |  | 50 |  |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 40 | 35 | 50 | 40 | 60 |
| 4. Прыжок с места /в см/ | 165 | 185 | 175 | 200 | 180 | 210 | 185 | 215 | 190 | 220 |
| 5. Тройной прыжок с места /в метрах/ | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6,0 | 6,5 | 6,5 | 7,0 | 7,0 | 7,5 |
| 6. Метание мячика весом 150 г /в метрах/ | 25 | 35 | 30 | 40 | 35 | 45 | 40 | 48 | 42 | 50 |
| 7. Беговая подготовка: |
| - бег 60 м /в сек./ | 9,3 | 8,8 | 9,1 | 8,5 | 9,0 | 8,3 | 8,9 | 8,2 | 8,8 | 8,0 |
| - бег 100 м /в сек./ | 15,5 | 14,5 | 15,3 | 14,0 | 15,1 | 13,8 | 15,0 | 13,6 | 14,8 | 13,4 |
| - бег 1000 м /в мин/ | 4.15 | 3.45 | 4.00 | 3.30 | 3,50 | 3,20 | 3,45 | 3,15 | 3,40 | 3,10 |
| - бег 2000 м /в мин/ | 9.00 | 8.20 | 8.30 | 8.00 | 8,20 | 7,50 | 8,05 | 7,35 | 7,50 | 7,20 |
| 8. Метание гранаты /в метрах/ |  |  | 20 | 30 | 25 | 35 | 30 | 40 | 35 | 45 |
| 9. Стрельба из пневматической винтовки 10 м – 10 выстрелов | 70 | 76 | 76 | 80 | 85 | 85 | 90 | 90 | 92 | 92 |
| 10. Стрельба из малокалиберной винтовки 50 м – 10 выстрелов | 76 | 76 | 80 | 80 | 85 | 85 | 90 | 90 | 92 | 92 |
| 11. Плавательная подготовка: |
| - плавание 50 м | 3 р | 3 р | 2 р | 2 р | 2 р | 2 р | 1 р | 1 р | 1 р | 1 р |
| - плавание 100 м | 3 р | 3 р | 2 р | 2 р | 2 р | 2 р | 1 р | 1 р | 1 р | 1 р |
| 12. Спортивный разряд по полиатлону. | 3 р | 3 р | 2 р | 2 р | 2 р | 2 р | 1 р | 1 р | 1 р | 1 р |

**Контрольные нормативы по ОФП, СФП и спортивно-технической подготовки для групп спортивного совершенствования.**

***Таблица №17***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | 1 | 2 | 3 |
|  | Дев. | Юн. | Дев. | Юн. | Дев. | Юн. |
| Летние виды. |  |  |  |  |  |  |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине. | 22 | 22 | 25 | 25 | 28 | 28 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 40 | 40 | 45 | 45 | 55 | 55 |
| 3. Прыжки с места. | 195 | 230 | 210 | 240 | 220 | 250 |
| 4.Тройной прыжок. | 6.60 | 7.45 | 7.00 | 8.00 | 7.50 | 8.15 |
| 5.Метание гранаты. | 35 | 35 | 41 | 41 | 46 | 46 |
| 6.Бег 100 м. | 14.0 | 12.4 | 13.15 | 11.8 | 13.0 | 11.5 |
| 7.Бег 1000 м. | 3.30 | 3.30 | 3.15 | 3.15 | 3.10 | 3.10 |
| 8.Бег 2000 м. | 7.45 | 6.25 | 7.30 | 6.10 | 7.00 | 6.00 |
| 9.Бег 3000 м. | 10.00 | 10.00 | 9.24 | 9.24 | 9.05 | 9.05 |
| 10. Стрельба из малокалиберной винтовки 5 выстрелов. | 40 | 41 | 44 | 46 | 46 | 48 |
| 11.Стрельба из малокалиберной винтовки 10 выстрелов. | 80 | 83 | 90 | 92 | 94 | 95 |
| 12.Плавание 50 метров | 38.0 | 33.0 | 33,5 | 30,0 | 32,0 | 28,0 |
| 13.Плавание 100 м. | 1.28 | 1.18 | 1.26 | 1.10 | 1.10 | 1.05 |
| 14.Спортивный разряд по летнему полиатлону. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1-КМС | 1-КМС |

Система спортивного отбора включает:

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

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).
(Пункт в редакции, введенной в действие с 27 марта 2015 года [приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 133](http://docs.cntd.ru/document/420258107).

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Для более успешной подготовки спортсменов, для контроля за их общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой существуют такие виды контроля:

                   оперативный,

                   текущий

                   этапный

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия.  При организации оперативного контроля:

* одни показатели регистрируются только до и после тренировки (при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости :массы тела; функционального состояния сердечно-сосудистой системы; функционального состояния системы внешнего дыхания; морфологического состава крови; биохимического состава крови; кислотно-щелочного состояния крови; состав мочи;  при выполнении скоростно-силовых нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата; при выполнении сложнокоординационных нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата; функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов)
* другие - непосредственно в процессе тренировки (внешние признаки утомления; динамика частоты сердечных сокращений; значительно реже - показатели биохимического состава крови)

         Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Осуществляется: ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой); три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю - после дня отдыха.

         При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий. Регистрируются:·общая физическая работоспособность;·энергетические потенции организма;·функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

РАЗДЕЛ 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список используемой литературы

1. Кудрявцев Е.И. « Стрельба» Москва. «Физкультура и спорт».1989г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. «Основы юношеского спорта» Москва.Изд. «ФиС».1990г.
3. Теория и методика физического воспитания/Под ред. Матвеева Л.П.Москва. Изд. «ФиС» 2000 г.
4. Киселев Ю «Победи». Размышления и советы психолога. Изд. Спортакадем ПРЕСС. Москва 2002 г.
5. Озолин Н.Г «Наука побеждать» Москва Аст. Астель
6. Булгакова Н.Ж. «Познакомьтесь - плавание».Москва.»Аст Астрель.2002г.
7. Методика тренировки в летнем полиатлоне. В.А. Афанасьев, В.Н. Вавилов, С.А. Загузова, В.Н. Каменских . Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. Тамбов

РАЗДЕЛ 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СШ «ВОЛНА» ПО ЛЕТНЕМУ ПОЛИАТЛОНУ

***Таблица №18***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Название соревнований | Дата проведения | Место проведения | Возраст и дистанция  |
| 1 | Первенство СШ по летнему полиатлону (летнее четырехборье) | январь | По назначению | Все возраста |
| 2 | Первенство России по летнему полиатлону (летнее четырехборье) | февраль | По назначению | До 18 лет |
| 3 | Кубок России по летнему полиатлону (летнее четырехборье) | Март  | По назначению | Все возраста |
| 4 | Первенство России среди молодежи и юниоров по летнему полиатлону (летнее пятиборье) | Апрель  | По назначению | 14-18 лет |
| 5 | Открытое первенство города по летнему полиатону (летнее пятиборье) | Май | По назначению | Все возраста |
| 6 | Чемпионат и первенство ЦФО по летнему полиатлону (летнее пятиборье) | Июнь | По назначению | Все возраста |
| 7 | Первенство России среди детей по летнему полиатлону (летнее пятиборье) | Июнь | По назначению | До 14 лет |
| 8 | Чемпионат России по летнему полиатлону (летнее пятиборье) | Июль  | По назначению | От 18 лет |
| 9 | Фестиваль по летнему полиатлону (летнее пятиборье) | Август | По назначению | Все возраста |
| 10 | Кубок России по летнему полиатлону (летнее пятиборье) | Сентябрь | По назначению | Все возраста |