


**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3 им. В.И. Русанова»**

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по физической  
культуре и спорту мэрии города Ярославля


  
\_\_\_\_\_ А.Е. Кергус  
«17» \_\_\_\_\_ 2023



УТВЕРЖДЕНА

Приказом МУ ДО СШОР № 3  
им. В.И. Русанова  
от 27.03.2023 № 38-од

Директор школы

  
\_\_\_\_\_ Н.А. Куликов

«17» \_\_\_\_\_ 03 \_\_\_\_\_ 2023 г.



Рассмотрена и рекомендована  
Педагогическим советом МУ ДО СШОР № 3  
им. В.И. Русанова (протокол от 27.03.2023 № 1)

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «полиатлон»**

г. Ярославль, 2023 год

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «полиатлон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 года № 1064<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки                           | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |              |
|---|--|--|-------------------------|--------------|
|   |  |  | минимальная             | максимальная |
| Этап начальной подготовки (НП)                        | 2  | 10   | 10                      | 20           |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) (УТГ) | 4  | 12   | 8                       | 16           |
| Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)   | не ограничивается                                  | 16   | 2                       | 4            |
| Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)             | не ограничивается                                  | 17   | 1                       | 2            |

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71482).

<\*> В целях обеспечения выполнения муниципального задания максимальный количественный состав группы может быть увеличен по согласованию со структурным подразделением мэрии города Ярославля, обладающим правами юридического лица, осуществляющим функции и полномочия учредителя в отношении соответствующего учреждения.

На временной основе учебно-тренировочные группы могут объединяться для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособностью и др.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных групп, максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший максимальный показатель в данной графе.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися из разных групп могут проводиться одновременно при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### 4. Объем Программы.

Таблица 2

| Этапный норматив             | Этапы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|------------------------------|-----------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                     | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 6                           | 8          | 10-12  | 14-16          | 20-22   | 28                                  |
| Общее количество часов в год | 312                         | 416        | 520-624  | 728-832        | 1040-1144                                     | 1456                                |

Учебный год в СШОР начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель – учебно-тренировочные занятия, непосредственно в условиях СШОР и 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля, тренировочных сборов и (или) самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 - часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий

в 21.00 часов.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;

учебно-тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

судейская практика;

контрольные мероприятия;

медико-биологические исследования;

восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не более 10-20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

В примерном календарном учебно-тренировочном графике указываются периоды (циклы спортивной подготовки) в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности и учебно-тренировочным мероприятиям на этапах спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

После 30 - 45 мин занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. В программе спортивной подготовки могут быть предусмотрены другие диапазоны продолжительности времени тренировки и перерывов с учетом специфики вида спорта, а также предусмотрена возможность перерывов для отдыха занимающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего тренировочного процесса в целом.

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также может на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

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

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;

самостоятельная работа обучающихся спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки, заданиям;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 1 к Программе);

спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности (приложение № 2 к Программе);

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;

иные виды (формы) обучения.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в учебно-тренировочный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:*

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «полиатлон»; наличие медицинского заключения о допуске к

участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение №3 к Программе).

7. Календарный план воспитательной работы (приложение №4 к Программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении №5 к Программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Одной из задач школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе УТ и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Учебные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебного занятия). Во время проведения учебных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на этапе УТ необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по

заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа СС, ВСМ должны самостоятельно составлять конспект учебного занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебного занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения полиатлону. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией хоккея, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

**Судейская практика** дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация. В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в полиатлоне;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- 4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. составление положения о проведении соревнований на первенство школы по полиатлону.
2. умение вести судейскую документацию.
3. участие в судействе контрольных соревнований совместно с тренером.
4. судейство контрольных соревнований в качестве помощника и главного судьи.
5. участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы.

### *Судейство соревнований в качестве помощника и главного судьи.*

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и регионального уровней. Обучающимся могут быть присвоены звания «Судья по спорту». С этой целью следует проводить семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом. Категории «Спортивный судья второй категории» и «спортивный судья третьей категории» присваиваются Управлением по физической культуре и спорту мэрии города Ярославля. Категория «Спортивный судья первой категории» присваивается Департаментом по физической культуре, спорту и молодежной политике Ярославской области.

### **Учебный план семинара по подготовке инструкторов и судей**

Таблица 3

| Тема  | Часы      |
|---|-----------|
| Теоретические занятия, в том числе:                           | 21        |
| Физическая культура и спорт                                   | 2         |
| Обзор развития и состояния полиатлона                         | 1         |
| Краткие сведения об организме человека                        | 2         |
| Гигиена. Врачебный контроль                                   | 3         |
| Организация работы секций, групп                              | 2         |
| Общие основы методики обучения и тренировки                   | 4         |
| Инвентарь и уход за ним.                                      | 1         |
| Организация и правила соревнований, судейства.                | 6         |
| Методические занятия, в том числе:                            | 13        |
| Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки | 8         |
| Методика общей и специальной физической подготовки            | 5         |
| Практические занятия, в том числе:                            | 12        |
| Инструкторская практика                                       | 8         |
| Практика проведения соревнований                              | 4         |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>46</b> |



10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

*Факторы педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

*Психологические средства восстановления* позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные

воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок. Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.) Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с

учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. Психологические требования. Оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности. Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Уровень психической работоспособности спортсменов характеризуют:

1). Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих спортсмена тренироваться и выступать на соревнованиях.

2). Уровень волевой подготовленности.

3). Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок)

4). Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

*Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль* – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки. С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения. Методы контроля:

анкетирование, опрос;

педагогическое наблюдение;

тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. *Самоконтроль* – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем

организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности. Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

*Психологический контроль* включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

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

биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «полиатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (приложение № 6 к Программе)

#### **IV. Рабочая программа**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки (далее – Программный материал) является неотъемлемой частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта, разрабатываемой и утверждаемой спортивной школой.

Программный материал формируется на основе разделов видов спортивной подготовки, входящих в учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программный материал составляется на период реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программный материал является содержательной основой для составления рабочей программы тренера-преподавателя.

Цель рабочей программы — создание условий для планирования, организации и управления учебно-тренировочным процессом по определенному учебно-тренировочному занятию. Рабочие программы учебно-тренировочных занятий должны обеспечить достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту по этапам спортивной подготовки и периодам подготовки.

Функции рабочей программы:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа по учебно-тренировочному занятию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки – нормативно-правовой документ, обязательный для выполнения в полном объеме, предназначенный для реализации минимальных требований ФССП и требований примерной

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

*Задачи этапа начальной подготовки*

Изучение и освоение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, стартов, поворотов.

Освоение начальных легкоатлетических упражнений.

Формирование у детей стойкого интереса к занятиям плаванием, легкой атлетикой, полиатлоном.

Разносторонняя физическая подготовка.

Начальная тренировка и участие в соревнованиях по плаванию и полиатлону.

Овладение необходимым минимумом теоретических знаний.

Спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям плаванием, полиатлоном.

Основными задачами начальной подготовки – заложить базу разносторонней физической подготовки, овладеть техникой плавания, и создать предпосылки для овладения всеми последующими видами полиатлона.

*Задачи учебно-тренировочного этапа:*

- 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.

*Задачи этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:*

- дальнейшее совершенствование техники бега, плавания, лыжной подготовки;

- развитие спортивных возможностей по видам полиатлона;

- развитие специальной выносливости по видам полиатлона;

- выполнение спортивных разрядов;

- участие в соревнованиях.

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

- повышение уровня стабильности стрельбы;

- психологическая подготовка.

**Физическая подготовка.**

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

*Общая физическая подготовка* (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юными полиатлонистами разнообразных двигательных навыков. Основная задача ОФП – создание общей двигательной подготовленности, которая используется в качестве фундамента специальной физической подготовки Средства



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

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

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

1 Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. Понятие о предварительных и исполнительных командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2 Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении;

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, в положении лёжа, перетаскивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3 Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками, ловлей мяча.

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

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад;

прыжки с поворотами; упражнения с резиновыми жгутами.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену.

Выбор упражнений зависит от тренера, который решает задачи на определённом уровне подготовки.

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка (для всех возрастных групп)

1 Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: подтягивание на скорость).

2 Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением, для подростков и юношеских групп от 40 до 70% веса спортсмена, с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 40-80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками. Бег на лыжах на короткие дистанции (300-800 м.). Подтягивание сериями на быстроту с последующим увеличением кол-ва раз в серии Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносов тяжестей. Подвижные игры типа: «Челнок», «Прыжковая эстафета) и т.д. 3 Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег, кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технические упражнения и задания. Игровые упражнения большой интенсивности, тренировочные занятия с увеличенной продолжительностью. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, тренажёрами. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения).

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

### **Средства и методы развития физических качеств**

#### *Средства и методы развития силы*

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Различают абсолютную и относительную силу: - абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в конкретном движении. - относительная сила - проявление абсолютной силы в пересчете на кг веса человека. Средствами развития силы являются различные несложные по структуре общеразвивающие упражнения среди которых можно выделить основные: упражнения с внешним сопротивлением (весом внешних предметов - штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера; с использованием тренажерных устройств, упражнения с сопротивлением партнера.; с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по рыхлому песку, в воде и т.д. упражнения с преодолением веса собственного тела :гимнастические упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.

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

Наиболее распространены следующие методы развития силы:

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

метод повторных усилий (или метод “до отказа”) (упражнения выполняются с отягощением до 70% от максимально возможного, которые выполняются сериями

до 12 повторений, в одном занятии выполняется от 3 до 6 серий, отдых между сериями от 2 до 4 минут);

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

#### *Средства и методы развития быстроты*

Быстрота – это комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции. Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга, подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действие спортсмена. Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом).

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

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных

способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение

частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных

способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

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

Основные методы воспитания скоростных способностей:

методы строго регламентированного упражнения; включают:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5с) и движения с меньшей интенсивностью – в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз.

соревновательный метод;

игровой метод. (дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением.

Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей).

#### *Средства и методы развития выносливости*

Выносливость - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;

- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают общую и специальную выносливость.

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

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

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

Основные методы развития общей выносливости:

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

игровой метод;

соревновательный метод.

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

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

В циклических видах спорта главным средством воспитания общей выносливости является продолжительное, с умеренной интенсивностью продвижение по дистанции, по возможности в равномерном темпе. Естественно, что этого можно достигнуть не только равномерностью темпа передвижения, но и гладкостью дистанции, неизменностью внешних условий. Если же выбирается

дистанция с пересеченным рельефом, если на пути возникают непредвиденные трудности, то спортсмену желательно изменением темпа и интенсивности поддерживать уровень ЧСС приблизительно на избранном уровне.

*Основные методы развития специальной выносливости:*

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

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

Переменный (непрерывный) - заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения (прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой, бег путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.)

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. (иногда по 15-30 с). Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха.

Такие нагрузки оказывают преимущественно воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.

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

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

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность. Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

*Средства воспитания выносливости:*

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

Специальной: любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

#### *Средства и методы развития гибкости*

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

Различают две формы проявления гибкости:

- активную, величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения, благодаря собственным мышечным усилиям;

- пассивную, максимальная величина амплитуды движений, достигаемая под воздействием внешних сил (партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела, отягощения).

Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д. Следует всегда помнить, что упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения следует делать после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений.

#### **Техническая подготовка**

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

Задачей технической подготовки полиатлонистов является формирование умений и навыков в видах полиатлона, а особенностью – оптимальная реализация функциональных возможностей спортсмена. Совершенствование в технике видов полиатлона должно проходить сознательно. Тщательный анализ и качественная осознанность содержания каждого конкретного движения, является отличительной чертой тренировки полиатлониста. Экономится время при обучении видов полиатлона за счет повторений специальных упражнений. Однако, ограниченность времени не позволяет обеспечить нужное количество повторений двигательных действий. Поэтому, очень важно включать в тренировочный процесс имитационные упражнения. Обучение технике видов полиатлона происходит при больших энергетических и временных затратах. Поэтому, одной из задач тренера является применение вспомогательных средств обучения, которые, с одной стороны, способствуют формированию умений и навыков, с другой – экономят время и физическую энергию спортсмена.

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

#### *Методика технической подготовки полиатлониста*

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

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

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

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

- Метод целостного обучения. При целостном разучивании обучающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

- Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя

основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести обучающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям полиатлонистов.

- Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

- Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь тренера спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

- Методы информации. Очень важно довести до обучающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание в центр мишени при стрельбе и т.д)).

Третий этап – изучение приема в усложненных условиях.

- Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

- Применение усложнений (количество повторений в единицу времени, в конце занятия, после интенсивных упражнений).

- Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

- Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

- Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры



- Соревновательный метод.

Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования. Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвёртый этап – закрепление и дальнейшее совершенствование. Создается навык и формируется способность целесообразно применять двигательные действия в реальных условиях практической деятельности (как тренировочных, так и соревновательных действий).

Закрепление происходит в процессе многократного повторения разученного действия в относительно постоянных внешних условиях. В дальнейшем осуществляется стабилизация и совершенствование, достигается необходимая прочность, стабильность (использование целостного метода). Продолжительность этапа зависит от подготовленности занимающихся и многих других факторов. В целом совершенствование техники должно приобретать на данном этапе все более индивидуализированный характер. Это требует от тренера изучения особенностей телосложения, уровня развития физических качеств спортсмена.

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

#### **Тактическая подготовка**

Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Тактическая подготовка – умение спортсмена грамотно построить соревновательную борьбу с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Тактическая деятельность спортсмена направлена на реализацию физических и технических возможностей в разнообразных условиях соревнований. Поскольку физические и технические возможности по своему уровню изменчивы, так как зависят от состояния каждого спортсмена, а окружающая среда, условия соревнований и тренировок также непостоянны, тактические действия весьма многогранны и строятся в зависимости от всех этих факторов. Выбор тактики зависит от следующих факторов:

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

Принято различать общую и специальную тактическую подготовку:

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам.



Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта. Формирование тактического мастерства полиатлониста состоит из двух этапов:

первый – это теоретическое изучение приемов тактического мастерства и его особенностей, средств и методов;

второй – практическая реализация знаний, умений и навыков в изменяющихся условиях тренировочного процесса и спортивных соревнований. На этапе практической реализации тактического мастерства, основным средством является повторное выполнение различных упражнений по заданному плану, а также вариантов поведения спортсмена между упражнениями. При решении задач тактической подготовки полиатлониста, следует учитывать ее неравнозначность в различных дисциплинах этого вида спорта.

Большое значение имеет качество тактической подготовки.

Для ее совершенствования необходимо:

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

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

в) психологическая устойчивость спортсмена при решении тактических задач.

г) оперативная коррекция тактики в ходе соревнований;

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

е) правильный анализ результатов соревнования для дальнейшего совершенствования тактической подготовленности. Совершенствование тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

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

Для решения этой задачи необходимы следующие действия:

- анализ соревновательной деятельности выдающихся спортсменов;

- изучение научной литературы и информационных материалов о соревновательной деятельности;

- расширение знаний о правилах соревнований, тактических действиях соперников и условий проведения главных соревнований.

2 Увеличить объем освоенных спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы. Для решения этой задачи необходимо использовать 4 группы средств тактической подготовки:

- тренировка без противника, применяется для овладения основными технико-тактическими действиями;

- тренировка с условным противником, предполагает использование вспомогательных снарядов и приспособлений (манекенов, моделей противника с заранее разработанной программой действий, тренажерные устройства);

- тренировка с партнером по команде, создает более приближенные к соревнованию условия;

- тренировка с неизвестным противником, позволяет совершенствовать тактику в условиях информационного и временного дефицита.

3 Сформировать психологическую устойчивость спортсмена при решении тактических задач.

4 Развить способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования. Для решения 3 и 4 задач применяются следующие методические приемы:

-создание облегченных условий выполнения технико-тактических действий (лидирование и информация о качестве выполняемых действий (данные о скорости, темпе, развиваемых усилиях и т.д.);

создание усложненных условий выполнения технико-тактических действий;

создание контрастных условий с резким изменением ситуации при выполнении технико-тактических действий;

реализация изучаемых технико-тактических действий в соревновательной обстановке

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

выявление индивидуальных особенностей психики спортсмена;

определение важных для спортсмена мотивов занятия спортом;

создание точной «установки» на результат;

добиться сохранения высокого уровня мотивации на соревновании.

6 Формирование способности проводить анализ результатов соревнования.

собрать необходимый объем информации о прошедших соревнованиях.

оценить действия спортсмена и его соперников;

разработать новые технико-тактические действия с учетом проведенного анализа полученной информации.

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

### **Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка очень важна в зимних дисциплинах биатлона, т.к. результат в лыжных гонках является приоритетным при подведении итогов многоборья (определении места) при равенстве результатов (сумме очков) Двигательная деятельность лыжника связана с цикличностью движений: спортсмен выполняет однотипные движения за одинаковое время, что требует наличия стабильного навыка, высокой техники и точной воспроизводимости всех элементов цикла. Для лыжников весьма характерна общая и специальная силовая выносливость. Кроме того, большое значение имеет формирование техники лыжного хода – оптимально организованных действий, позволяющих показывать высокие спортивные результаты. Основными методами тренировки лыжника являются: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, контрольный, игровой и соревновательный.

*Упражнения для овладения классическими лыжными ходами.*

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

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

- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для овладения скольжением;
- упражнения для комплексного овладения элементами техники;
- упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации;

упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям, влияние которых очень специфично и своеобразно.

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

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

**Имитационные упражнения в попеременно-двухшажном классическом ходе**

1 Исходное положение (ИП) – основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника – слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперед-вниз. Вернуться в

ИП. Зафиксировать мышечные ощущения. Обратит внимание на равномерное распределение массы тела на обе ноги

2 ИП – ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП. Проконтролировать положение рук, туловища и ног. При повторении шаги выполнять с правой и левой ноги.

3 Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.

4 ИП – стойка лыжника (СЛ), имитация работы рук – поочередные махи руками вперед и назад (без палок). Впереди рука слегка согнута, локоть немного развернут наружу, кисть на уровне глаз, ладонь внутрь, пальцы зажаты в кулак; сзади рука прямая, кисть чуть дальше бедра, пальцы выпрямлены (кисть имитирует держание палки). Не допускать боковых наклонов и покачиваний туловища, приседаний.

5 ИП – СЛ на одной ноге, повторить упр.4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений. Контролировать положение рук, сохранять равновесие.

6 Повторить упр.4 с фиксацией положения рук впереди и сзади. Проверить зрительно и прочувствовать крайние положения рук и согласованность их движений.

7 ИП – СЛ на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу. Добиться согласования движений руками и ногами, сохранять равновесие

8 Повторить упр.7, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад. При махе вперед ногу согнуть, при махе назад выпрямить, т.е. имитировать толчок ногой. Проверить разноименность толчковой ноги и руки, как в обычной ходьбе.

9 ИП – СЛ на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед – в каждом цикле при махе левой руки вперед выполнять небольшой прыжок вверх и мах правой ногой вперед, т.е. имитировать мах ногой. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу, контролировать согласованность маха рукой и разноименной ногой.

10 Повторить упр.9, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.

11 Повторить упр.9 с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой и вперед, и назад. Сохранять равновесие и внимательно следить за соблюдением разноименности в маховых и толчковых движениях руками и ногами

12 ИП – СЛ на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ногой будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка руками. Зафиксировать положение свободного скольжения и вернуться в ИП. Шаги выполнять поочередно каждой ногой, обратить внимание и мышечно прочувствовать перекал, бросок туловища, одноопорное положение. Движение начинать не с маха ногой, а со смещения туловища вперед и толчка опорной ногой.

13 Повторить упр. 12, заменив шаг вперед на прыжок вперед с выполнением требований по контролю за исполнением переката, броска, за сохранением равновесия и наклона туловища в положении свободного скольжения при более сложных условиях.

14 ИП – выпад вперед левой (лучше на небольшое возвышение – пенек, бревно, бугорок, плоский камень-кирпич) с удержанием пятки правой ноги ближе к опоре, туловище и руки принимают характерное для выпада положение. Имитация толчка ногой и рукой – энергично выпрямить правую ногу в коленном и голеностопном суставах (стопу от опоры не отрывать). Выполнив толчок, перенести массу тела на впередистоящую (левую) ногу. Руки при этом завершают толчок (левая рука) и мах (правая рука). Вернуться в исходное положение. Повторить 10-12 раз и сменить ИП на выпад правой ногой.

15 Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ногой

16 ИП – туловище наклонено почти горизонтально, ноги выпрямлены, руки опущены. Ходьба «полушагами» с мягкой постановкой маховой ноги и продвижением таза вперед, туловище остается неподвижным.

17 ИП – СЛ на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза – маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад. Ощутить маховый вынос ноги вместе с движением таза. Мах выполнять вперед стопой, а не коленом, не допускать сгибания ноги в коленном суставе. Повторить 20-25 раз и сменить ИП на стойку на правой ноге.

18 Повторить упр. 17, но через 3-4 маятникообразных движения ногой сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками. Следить за движением таза при махе и выпаде.

19 ИП - СЛ, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в ИП. При повторении следить за выполнением подседания и сменой ног.

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

21 ИП – СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседание перед отталкиванием ногой. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Выполнять выпад с движением таза, следить за поздним отрывом пятки от опоры, добиваться завершеного отталкивания ногой и рукой и плавной загрузки опорной ноги. Движения стремительные при сохранении легкости. Выполнять на склонах разной крутизны.

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

23 Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с соблюдением всех требований, изложенных в упр.22.

24 ИП – ОС, имитация фазы I скользящего шага – свободное скольжение на левой ноге, зафиксировать положение ног, туловища и рук, вернуться в ИП. Ощутить удобную позу, масса тела на опорной ноге, маховая нога прямая и составляет одну линию с наклоненным туловищем и слегка наклоненной головой. Рука, вынесенная вперед, немного согнута, локоть слегка развернут наружу, кисть,

сжатая в кулак, находится на уровне глаз. Находящаяся сзади рука прямая, ладонь развернута внутрь. При повторении менять опорную ногу (без палок и с палками). Обратит внимание на положение правой ноги и рук - они не касаются опоры, вся масса тела удерживается на опорной (левой) ноге.

25 Повторить упр. 24, поочередную смену опорной ноги выполнять прыжком. Следить за сохранением устойчивого равновесия на опорной ноге, без опоры на палки.

26 ИП – ОС, принять положение, характерное для фазы II скользящего шага – скольжение с выпрямлением опорной ноги. Прочувствовать постановку находящейся впереди палки на опору и небольшое выпрямление опорной ноги, а также перекаат, т.е. перемещение центра тяжести масс вперед над центром опоры. Проконтролировать сохранение наклона туловища, приближение маховой ноги к опорной без касания опоры (пол, земля). Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу. При имитации с палками ставить ее вкалывающим движением (ударом), выполнять жим на палку и давление туловищем.

27 ИП – ОС, имитация фазы III скользящего шага – скольжение с подседанием, в которой маховая нога слегка приподнята и максимально приближена к опорной (степень сближения зависит от характера выпада), опорная нога немного сгибается. Маховая и толчковая руки встречаются и находятся на одном уровне перед коленом (одна рука продолжает отталкивание, вторая – вынос), давление на толчковую палку усиливается наклоном туловища (в этой фазе он наибольший). Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу.

28 ИП – ОС, принять положение, свойственное фазе IV скользящего шага - выпад с подседанием, когда в выпаде вперед обе ноги стоят на опоре на расстоянии между стопами около 80 см (длина выпада), находящаяся сзади толчковая нога согнута в коленном суставе, и пятка удерживается как можно ближе к опоре, туловище наклонено, одна рука продолжает толчок и находится за бедром, вторая продолжает вынос и находится на уровне подбородка. Повторить без палок и с палками, выполняя выпад и с правой, и с левой ноги.

29 ИП – ОС, имитация фазы V скользящего шага – отталкивание с выпрямлением ноги. В положении выпада - сзади стоящая толчковая нога выпрямлена в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (носок ноги от опоры не отрывать), толчковая рука завершает толчок, кисть маховой доходит до уровня глаз, туловище наклонено и находится на одной линии с толковой ногой и головой. Прочувствовать отталкивание ногой и рукой. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя толчковую ногу.

30 ИП – фаза III, имитация положений маховой и опорной ног, характерных для своевременного, опережающего и запаздывающего выпадов. При своевременном выпаде маховая и опорная ноги находятся на одном уровне, при опережающем выпаде маховая нога впереди опорной, при запаздывающем выпаде - сзади опорной. Повторить каждый вариант.

31 ИП – ОС, имитация положения «броска» – принять позу, соответствующую фазе III, вернуться в ИП. Обратит внимание на разворот таза в тазобедренном суставе опорной ноги и в поясничном отделе позвоночника. При повторении поочередно менять опорную ногу.



32 ИП – фаза I (свободное скольжение) с палками. Имитация трех вариантов постановки палки на опору: палку энергичным ударом ставят дальше от носка опорной ноги под углом около 80°; палка у носка опорной ноги; палку ставят у пятки опорной ноги. Вернуться в ИП. Повторить 10-12 раз, меняя опорную ногу. При каждом повторе выделить наилучший вариант постановки палки – первый. Обратить внимание на изменение угла постановки палки - чем острее угол, тем ниже эффективность толчка рукой.

33 ИП – ОС, имитация фаз скользящего шага, в которых происходит отталкивание палкой, т.е. принять позы, соответствующие фазам II, III, IV, V и вернуться в ИП. Повторить сначала без палок, затем с палками. Следить за движением как толчковой, так и маховой руки. Прочувствовать постановку палки на опору, усиление давления на палку в фазе III за счет небольшого увеличения наклона туловища, окончание отталкивания.

34 ИП – ОС, имитация граничных поз начала и окончания подседания, т.е. принять позы фазы III периода скольжения (начало подседания) и фазы IV периода стояния (конец подседания). Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Прочувствовать увеличение загрузки опорной ноги при подседании, в фазе IV следить за удержанием пятки толчковой ноги ближе к опоре.

35 ИП – СЛ на правой ноге с лыжными палками в руках. Вынести левую руку вперед и поставить палку под острым углом немного сзади опорной ноги. Сначала выпрямить опорную ногу, затем сделать быстрое подседание на ней и толчком ногой и рукой перейти в положение свободного скольжения на левой ноге. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Акцентировать внимание на подседании и отталкивании ногой и разноименной рукой.

36 ИП – ОС, имитация фаз скользящего шага, составляющих вначале период скольжения и затем период стояния. Принять положения свободного скольжения, скольжения с выпрямлением опорной ноги, скольжения с подседанием (это период скольжения), зафиксировать их и вернуться в ИП. Затем принять положения выпада с подседанием и отталкивания с выпрямлением толчковой ноги (это период стояния), также зафиксировать и проконтролировать граничные позы рук, ног, туловища в каждой фазе, после этого вернуться в ИП.

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

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

1 ИП – стойка на лыжероллерах с опорой на палки, поочередное поднятие и опускание носков лыжероллеров без отрыва задних роликов от опоры. При поднимании носка лыжероллера масса тела полностью переносится на другую ногу.

2 Повторить упр. 1, но поочередно поднимать и опускать весь лыжероллер, сгибая ногу в колене. Не допускать отведения лыжероллеров в сторону.

3 ИП – стойка на лыжероллерах с опорой на палки, ходьба на месте с поочередным поднятием лыжероллеров над опорой на 20-25 см. Следить за своевременным переносом массы тела с одной ноги на другую.

4 ИП – как в упр. 3, приставные шаги вправо и влево. Контролировать своевременную передачу массы тела с ноги на ногу и перестановку лыжных палок на каждый шаг. Повторить в каждую сторону.

5 Ступающие шаги на лыжероллерах с поочередным отталкиванием палками. Соблюдать перекрестную координацию в толчках ногами и руками, прочувствовать прочное сцепление лыжероллера с опорой за счет жесткой фиксации передних роликов при отталкивании. Внимательно следить за сохранением наклона туловища вперед, отклоняться назад опасно, т.к. смещение центра тяжести масс назад от центра опоры приводит к потере равновесия и падению назад. Выполнять лучше на пологом подъеме.

6 Скользящие (катящиеся) шаги на лыжероллерах с двухопорным прокатом - через каждые 3-4 скользящих шага перейти в прокат на двух лыжероллерах до остановки. Повторить 10- 15 раз на равнинном участке без палок и с палками. При выполнении скользящих шагов следить за полным переносом массы тела на опорную ногу, а при прокате - за равномерным распределением её на обе ноги, сохранять наклон туловища.

7 Неторопливые скользящие шаги на лыжероллерах без палок с размахиванием руками. Обеспечить контроль за сохранением равновесия при прокате на одном лыжероллере. Выполнять лучше на равнинном участке.

8 Повторить упр. 7 с удлиненным прокатом на лыжероллере в каждом скользящем шаге.

9 Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом с акцентом на отталкивании руками – с движением туловища при равномерном распределении массы тела на оба лыжероллера.

10 Передвижение на лыжероллерах попеременным двухшажным ходом в полной координации. Следить за согласованной работой рук и ног при выполнении маховых и толчковых движений. Широкое использование лыжероллеров для совершенствования техники попеременного двухшажного хода направлено на решение следующих основных задач:

- мощное и завершённое отталкивание ногой, т.к. возможность проскальзывания (отдачи) практически исключена;
- маховый вынос ноги с движением таза;
- мягкая постановка лыжероллера и плавный перенос массы тела с ноги на ногу;
- преобладание своевременного и опережающего вариантов выпада;
- устойчивое равновесие на подвижной (катящейся) опоре при одноопорном прокате;
- завершённое отталкивание рукой при надёжном сцеплении палок с опорой (асфальт, грунт; недостаточное сцепление палок заметно искажает структуру толчка рукой);
- согласованное сочетание махового выноса и мощного толчка ногами и руками. Техническая подготовка на снегу предусматривает преимущественное использование упражнений в передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом в целом. При этом контролируют выполнение следующих требований:

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

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

### **Коньковый ход**

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

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

Применение того или иного конькового хода, как и в традиционных классических ходах, определяется рельефом местности, условиями скольжения, продолжительностью работы, уровнем подготовленности лыжника. Как известно, название «коньковый ход» определилось сходством движений лыжника и конькобежца. Лыжники заимствовали немало подготовительных упражнений из арсенала конькобежцев и модифицировали их с учетом особенностей двигательных действий на лыжах.

#### *Подготовительные упражнения в коньковом ходе*

1 ИП – СЛ. Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед - вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги (от опоры ее не отрывать), вернуться в ИП. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.

2 Повторить упр. 1, заменив выпад на шаг вперед в сторону с переходом в одноопорное положение. Стремиться позже отрывать ногу от опоры.

3 ИП – СЛ на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр. 1, Следить за тем, чтобы выпад начинался со смещения туловища и отталкивания ногой, а не с

махового движения. Под падающее туловище маховая нога подставляется, как и в упр. 1, позже.

4 Повторить упр. 3 с выполнением шага вперед – в сторону и переходом в одноопорное положение. Исполнять в разные стороны, задерживая отрыв ноги от опоры.

5 Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксацию одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке (высокой, средней, низкой), изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.

6 Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями. Следить за полным разгибанием ноги в коленном суставе при отталкивании и возможно более длительным удержанием пятки толчковой ноги на опоре.

7 Пригибная ходьба из стороны в сторону с сопротивлением (за пояс закрепляют амортизатор, и партнер идет сзади, удерживая выполняющего; можно использовать другие отягощения).

8 ИП – ОС, три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед (пистолетик), затем в сторону и после этого назад. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу и следить за сохранением устойчивого равновесия на одной ноге в течение всего цикла приседаний.

9 Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги – вперед, назад, в сторону (можно выполнять в парах, взявшись за руки и стоя лицом друг к другу).

10 ИП – СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем влево и вернуться в ИП. В исходное положение возвращаться такими же прыжками.

11 Многократные боковые прыжки на двух ногах в одну сторону, затем в другую.

12 Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног: колени вместе, пятки вместе и колени врозь, взявшись руками за пятки изнутри.

13 ИП – СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево и вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.

14 Повторить упр. 13 с фиксацией одноопорного положения после каждого прыжка в сторону.

15 Многократные боковые прыжки в сторону на одной ноге. Прыгая вправо, приземляться на правую, и наоборот. Выполнять равное количество прыжков в каждую сторону.

16 Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону (десятерной, 20, 30 и более многоскоков, на 100 м, 200 м). Следить за полным переносом массы тела на опорную ногу при каждом прыжке.

17 Повторить упр. 16 с максимально удлиненным выпрыгиванием и махом руками, затем без маха руками (руки за спину), после этого с активным махом руками.

18 Повторить упр.

16 с сопротивлением или партнера, который удерживает выполняющего с помощью закрепленного за пояс амортизатора, или другого отягощения.

19 Повторить упр. 16 с дозированием поперечных перемещений путем обозначения границ коридора шириной, например, 80 см (минимальное перемещение) и 120 см (максимальное).

20 Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).

21 Повторить упр. 20, выполняя прыжки с ноги на ногу.

22 ИП – СЛ, поочередные выпады вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения.

23 ИП – СЛ. Перенести массу тела на левую ногу, толкаясь вверх, сделать энергичный мах вперед-вверх согнутой в коленном суставе правой ногой и разноименной рукой, а затем длинный выпад вперед - в сторону с поворотом туловища, чтобы локоть маховой руки (левой) коснулся колена правой ноги. Вернуться в ИП. Повторять в разные стороны. Следить за выпрямлением толчковой ноги в положении выпада. Для усиления маха ногой и рукой можно приподняться на носок толчковой ноги.

24 Повторить упр. 23, выполняя выпады из стороны в сторону в движении.

25 ИП – СЛ, скрестный выпад вперед - в сторону с разворотом туловища. Выполнить толчок вверх одной ногой с активным махом вперед-вверх другой – согнутой в коленном суставе, и одноименной рукой, затем сделать скрестный выпад и, поворачивая туловище, соединить локоть и колено маховой руки и ноги. Вернуться в ИП. При повторении скрестные выпады делать в разные стороны.

26 Повторить упр. 25 в движении с поочередными скрестными выпадами вправо и влево, приподнимаясь при махе на носок толчковой ноги для повышения мощности выпада.

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

Имитация фазовых движений конькового шага:

а) фаза 1 – свободное скольжение, принять одноопорное положение на правой ноге, левую отвести назад - в сторону (опоры не касаться). Затем к согнутой в

тазобедренном, коленном и голеностопном суставах опорной (правой) ноге подтянуть маховую (левую) ногу;

б) фаза 2 – скольжение с отталкиванием ногой. Загрузив массой тела опорную (правую) ногу и выводя маховую (левую) вперед - в сторону, сделать толчок правой ногой с выпадом вперед-влево и переносом массы тела на левую ногу (сохранять двухопорное положение). С отрывом толчковой (правой) ноги от опоры начнется фаза свободного скольжения второго конькового шага в цикле хода.

### 2.3. Имитационные упражнения в полуконьковом ходе

1 ИП – СЛ, имитация движений ног. Перенести массу тела на левую ногу и, немного подседая на ней, отвести правую в сторону с выпрямлением в коленном и голеностопном суставах при небольшом наклоне туловища вперед. Вернуться в ИП. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу (отводя в сторону нога касается опоры, имитируя толчок, и затем махом возвращается в ИП).

2 ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди, кисти на уровне головы. Повторить упр. 1 и при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в ИП. В течение всего упражнения сохранять равновесие на левой ноге. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

3 ИП – СЛ на левой ноге, выпад в сторону с частичной загрузкой массой тела правой ноги. Возвращение в ИП толчком правой. При повторении менять направление выпада и положение рук (или свободно опущены, или за спиной).

4 ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди и слегка согнуты в локтевых суставах. Имитация хода на месте. Повторить упр. 3, при выпад в сторону имитировать одновременный толчок руками, при возвращении в ИП – мах руками вперед. Через каждые 5-6 выпадов в одну и ту же сторону менять опорную ногу.

5 ИП – СЛ, руки вынесены вперед. Шаговая имитация хода в движении толчком правой ногой. Развернуть носок правой ноги в сторону и, загрузив ее массой тела, сделать толчок этой же ногой и шаг левой вперед. Толчок ногой выполнять в сочетании с одновременным отталкиванием руками, а приставление ее к опорной ноге (левой) – с махом руками вперед. При повторении менять толчковую ногу и «глубину» подседания на опорной ноге во время отталкивания (выполнять без палок и с палками). Во время имитации в движении при махе руками вперед происходит вынужденная остановка. Чтобы имитация была более динамичной, этот простой следует заменить выполнением 3-4 обычных дополнительных шагов. Но для сохранения специфичной для полуконькового хода координации движений первый после дополнительного прохода коньковый шаг надо начинать из двухопорного положения, когда ноги находятся рядом.

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

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

фаза I - свободное скольжение, занять одноопорное положение на левой ноге, правую отвести назад - в сторону (обе ноги немного согнуты в коленных суставах), почти прямые руки находятся сзади и удерживают палки на весу, туловище слегка наклонено вперед. Зафиксировать положение ног, рук и туловища, прочувствовать загрузку опорной ноги всей массой тела. При повторении пропорционально

имитировать как правосторонний, так и левосторонний вариант, при котором в опорном положении будет правая нога;

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

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

фаза IV – скольжение с окончанием отталкивания ногой, занять двухопорное положение - выпада в сторону на левой (опорной) ноге, загруженной, как и во всех предыдущих фазах массой тела, а толчковую (правую) отвести назад - в сторону, выпрямить, но носок от опоры не отрывать; руки находятся сзади и удерживают палки над опорой; туловище наклонено. С отрывом толковой ноги от опоры и переходом в одноопорное положение на левой ноге начинается фаза I другого конькового шага – правостороннего варианта полуконькового хода.

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

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

эффективно при использовании лыжных палок. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки, которая позволяет исключить вынужденную остановку, делает упражнение в целом более динамичным и функционально напряженным.

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

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

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

фаза III – скольжение с отталкиванием ног; имитируют, как правило, граничный момент окончания фазы: сделать выпад вперед-влево и перенести массу тела на другую (левую) ногу, а правую, которой заканчивается толчок, отставить назад - в сторону с полным выпрямлением в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (носок от опоры не отрывать), туловище наклонено, руки удерживают палки сзади на весу. С отрывом толчковой ноги начинается фаза I следующего шага. Зафиксировать двигательные действия в каждой фазе. Обратит внимание на удержание массы тела на одной и той же ноге, как при одновременном махе, так и при одновременном толчке руками, а также на выполнение одного шага на полный цикл движений руками (мах и толчок). Заметить еще одну особенность хода - подседание на толчковой ноге во второй фазе.

2.5. Имитационные упражнения в попеременном двухшажном коньковом ходе

1 ИП – СЛ, имитация попеременной работы рук, как в аналогичном классическом ходе. Контролировать положение и согласованность работы рук при махе вперед и отталкивании.

2 ИП – СЛ, руки за спину. Сохраняя наклон туловища, перенести массу тела на правую ногу, а левую отвести назад - в сторону и выпрямить (на опору не ставить), затем сменить положение ног и вернуться в ИП. При повторении перейти на непрерывную и поочередную смену опорной ноги.

3 ИП – СЛ, соединить упр. 1 и 2 при соблюдении согласованности в работе рук и ног. Занимая одноопорное положение, например, на левой ноге с отведением правой назад – в сторону, левую руку нужно держать сзади, а правую - впереди. Повторить эти движения, поочередно меняя толчковые и маховые руки и ноги и соблюдая их разноименность.



4 Шаговая имитация хода на месте. Выполнять поочередные шаги в правую и затем в левую сторону при попеременной работе руками. Обратить внимание на сходство с попеременным двухшажным классическим ходом в очередности и последовательности двигательных действий руками и ногами.

5 Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Шаги выполнять поочередно вперед-вправо и затем вперед-влево с разной амплитудой поперечных перемещений. Следить за полным переносом массы тела на опорную ногу в каждом шаге.

6 Повторить упр. 5 в прыжковой имитации на склонах разной, постепенно возрастающей крутизны. Соблюдать характерную особенность хода - в каждом цикле на два коньковых шага-прыжка в разные стороны приходится два попеременных толчка руками.

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

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

фаза II – скольжение с отталкиванием правой ногой и обеими руками. Началом этой фазы является постановка на опору выдвинутой немного вперед левой ноги, т.е. переход в двухопорное положение при удержании массы тела по-прежнему в основном на согнутой правой ноге; левая рука находится сзади и приближается к завершению толчка, правая - впереди и ставит палку на опору, начиная отталкивание (наступает момент двойной опоры на палки); заканчивается фаза толчком правой ногой с выпрямлением ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах при переносе массы тела на другую (левую) ногу и окончанием отталкивания разноименной левой рукой. Завершен первый полуцикл хода (один коньковый шаг), но отталкивание правой рукой, следует заметить, продолжается, что поддерживает продвижение лыжника. С отрывом от опоры правой ноги и разноименной левой руки начинается фаза I второго конькового шага в цикле хода.

2.6 . Упражнения на лыжероллерах для овладения коньковыми лыжными ходами эти упражнения используют для овладения как общими для всех коньковых ходов, так и специфичными для каждого хода двигательными действиями. Их выполняют в основном в полной координации движений и контролируют:

– отталкивание ногой в сторону скользящим упором с отведением носка лыжи (лыжероллера) в сторону – это ключевой отличительный элемент любого конькового хода;

– при постановке на опору скольжение на всей скользящей поверхности плоско поставленной лыжи до окончания отталкивания другой лыжей,

закантованной внутрь (выполнение этого требования обязательно для всех коньковых ходов);

- туловище должно «обгонять» (быть впереди) стопу опорной ноги, своевременное и полноценное перемещение центра тяжести масс вперед над центром площади опоры на переднюю часть стопы - критерий эффективности всех коньковых способов;

- наибольшее совпадение направления перемещения центра тяжести масс с направлением движения лыжи (лыжероллера) после постановки ее на опору, что особенно важно в связи с поперечными перемещениями во всех коньковых ходах; чем они меньше (при меньшем развороте лыжи в сторону), тем большего совпадения можно достичь, увеличивая за счет этого длину цикла и, следовательно, скорость хода;

- некоторое смещение массы тела к пяточной части лыжи для приложения составляющей силы под прямым углом к направлению движения лыжи – такое направление усилия является необходимым условием эффективного отталкивания ногой;

- недопустимость вертикальных колебаний центра тяжести масс. С учетом специфики конкретного конькового хода решают характерные двигательные задачи.

А) в ходе без отталкивания руками:

- в цикле хода содержатся два равноценных по всем параметрам коньковых шага;

- руки совершают или размашистые свободные попеременные движения вперед и назад, увеличивая скорость и не допуская скручивания туловища, или при достижении высокой скорости прижимаются к нему;

- по характеру положения рук выделяют два варианта этого хода: без махов и с махами руками;

- на протяжении всего цикла хода с целью увеличения продолжительности активного отталкивания ногами сохраняется более низкая посадка по сравнению с другими коньковыми ходами;

- для большей устойчивости и снижения повышенного на высокой скорости сопротивления встречного потока воздуха удерживается постоянный наклон туловища под углом около  $40^\circ$ ;

- во всех разновидностях хода палки держат на весу в близком к горизонтальному положению и обязательно кольцами к себе.

Б) в полуконьковом ходе:

- цикл хода – это один коньковый шаг и один одновременный толчок руками;

- выделение правосторонней и левосторонней разновидностей хода по соответствующей толчковой ноге;

- неравная нагрузка на правую и левую ноги в цикле хода;

- продолжительное отталкивание одной и той же ногой и длительное удержание массы тела в основном на другой (опорной) ноге;

- сопровождение каждого толчка ногой одновременным отталкиванием руками;

– до смены толчковой ноги непрерывное скольжение одной и той же лыжи (опорная нога) по лыжне, а второй (толчковая нога) под углом к направлению движения;

– в механизме толчка ногой необходимо вначале сгибание и только после этого разгибание толчковой ноги;

– повышение мощности отталкивания руками за счет активного и постепенно нарастающего наклона туловища в течение всего толчка;

– подседание на скользящей по лыжне опорной ноге в момент почти одновременного окончания отталкивания руками и ногой;

– плавное выпрямление опорной ноги и туловища после окончания толчковых движений;

– равноценное использование правосторонней и левосторонней разновидностей хода для гармоничной загрузки обеих ног.

В) в одновременном двухшажном ходе:

– выполнение в цикле хода двух коньковых шагов и одного одновременного толчка руками;

– расположение обеих лыж (лыжероллеров) в течение всех двигательных действий под углом к направлению движения;

– визуально на первом шаге вынос палок маховым движением вперед (кольцами к себе), на втором шаге - одновременный толчок ими;

– разделение хода на правосторонний и левосторонний по одноименной ноге, расположенной впереди в момент постановки палок на опору;

– совершенное владение и равноценное использование обоих вариантов хода;

– овладение равнинной разновидностью хода с более поздним началом одновременного толчка руками - только на втором коньковом шаге;

– во всех вариантах хода полное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге.

Г) в одновременном одношажном ходе:

– выполнение на каждый коньковый шаг одновременного маха и толчка руками;

– владение своевременной, сбалансированной и поочередной загрузкой обеих ног;

– плавное исполнение всех подготовительных движений к отталкиванию руками и ногой;

– подседание на толчковой ноге перед началом отталкивания и затем разгибание при толчке в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;

– почти полное совпадение моментов отталкивания руками и ногой (напомним, в одновременных классических ходах эти толчковые действия выполняют последовательно);

– более низкая по сравнению с другими коньковыми ходами частота движений.

Д) в попеременном двухшажном ходе:

– наибольшее среди коньковых ходов приближение структуры движений рук и ног к естественным двигательным действиям как при обычной ходьбе, а также к передвижению аналогичным классическим ходом;

– в цикле хода два коньковых шага и два попеременных отталкивания руками;

– применение хода оправданно главным образом на крутых подъемах, особенно в плохих условиях скольжения и при нарастающем утомлении;

– в этих внешних условиях в двигательной структуре хода, как правило, отсутствует свободное одноопорное скольжение, появляются двойная опора на палки и двухопорное скольжение;

– по отношению к другим коньковым ходам возможно достижение наибольшей частоты движений;

– при использовании на равнинных участках и пологих подъемах происходит замена скольжения на двух лыжах с двойной опорой на палки свободным одноопорным скольжением и выполнение после этого толчковых движений ног и рукой.

*Этап начальной подготовки:*

Начальная лыжная подготовка включает:

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

О технике передвижения на лыжах:

Положение туловища и ног, работа рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Основы техники передвижения:

- попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом, (классический и коньковый ход)

- подъем ступающим шагом, лесенкой, елочкой. Спуск в основной стойке, торможение плугом.

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

Лыжные прогулки в медленном темпе 1-2 часа, 3-5км. Для развития силы рук: скольжение на лыжах при помощи отталкивания рук (в летний период – бег в гору с палками, езда с палками на лыжероллерах)

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации):*

Совершенствование техники бега классическим стилем, обучение передвижения на лыжах коньковым ходом (движения ногами, техника отталкивания руками, в полной согласованности). Обучение передвижению коньковым ходом по равнине, на подъемах, и спусках. Повторное прохождение отрезков в 2,5, 3, 5, 10 км классическим стилем. Лыжный бег на время 15, 25, 30, 45 минут. Прохождение отрезков в 200, 400, 500 метров на скорость и технику. Участие в соревнованиях на дистанциях 1, 2, 3, 5 км. В период отсутствия снега: ОФП и СФП – кроссы, бег 3-15 км. Совершенствование техники бега на лыжах, лыжероллерах. Беговая подготовка с лыжными палками. Совершенствование техники бега коньковым ходом.

Отработка элементов конькового хода. Повторное прохождение коньковым ходом отрезков 1,2,3,5,10 км. Повторное – интервальное прохождение отрезков 1-2-3 км коньковым ходом. Скоростной бег отрезков 300, 400-500 метров коньковым ходом. Длинный бег классическим, коньковым ходом равномерно 5-10-15-20 км. Прохождение дистанций дистанциях 3, 5, 10км коньковым стилем с соревновательной скоростью. Участие в городских и всероссийских соревнованиях по полиатлону. В период отсутствия снега: ОФП, СФП – беговая кроссовая подготовка 3–20 км. Беговая подготовка с лыжными палками в гору. Совершенствование техники бега на лыжероллерах. Беговая подготовка на лыжероллерах на дистанциях 3-15 км. Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

*Этап совершенствования спортивного мастерства*

Дальнейшее совершенствование техники бега коньковым стилем. Повышение уровня силовой подготовки. Повышение уровня специальной лыжной подготовки. Повторно- интервальное прохождение отрезков коньковым ходом 300м, 500м, 1км, 2км, 3км. Повторное прохождение отрезков 1 - 2 х 3км, 3 х 1,2 х 5 и т.д. Дистанционное равномерное прохождение дистанций 3, 10, 15км. классическим и коньковым ходом. Скоростное прохождение отрезков 500 - 1км коньковым ходом. Участие в контрольных соревнованиях. Участие в различных соревнованиях согласно календарю соревнований по полиатлону. В период отсутствия снега: объемные занятия по лыжной подготовке на лыжероллерах, кроссовом беге, ОФП и СФП. Развитие уровня скоростно-силовой подготовки. Дальнейшее совершенствование техники конькового хода. Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

*Этап высшего спортивного мастерства*

Дальнейшее совершенствование техники бега коньковым стилем. Повышение уровня силовой подготовки. Повышение уровня специальной лыжной подготовки. Повторно-интервальное прохождение отрезков классическим и коньковым ходом 300м, 500м, 1км, 2км, 3км. Повторное прохождение отрезков 1 - 2 х 3км, 3 х 1,2 х 5 и т.д. Дистанционное равномерное прохождение дистанций 3, 10, 15км. коньковым ходом. Скоростное прохождение отрезков 500 - 1км коньковым ходом. Бегов Прохождение дистанций 5, 10 км с соревновательной скоростью. Участие в контрольных соревнованиях. В период отсутствия снега: объемные занятия в беге на лыжероллерах, кроссовом беге, ОФП и СФП. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки. Дальнейшее совершенствование техники конькового хода. Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

**Силовая гимнастика.**

Соревнования по силовой гимнастике включают:

Для мужчин – подтягивание на высокой перекладине,

Для женщин – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

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

Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса. Основными средствами тренировочного процесса для полиатлонистов являются:

- работа с эспандером или резиновым жгутом;

- подтягивания, висы;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- занятия с отягощениями;
- тренировки с теннисным мячом;
- бег, кросс;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения со штангой небольшого веса;
- работа с гантелями;
- прыжки в длину;
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения на гимнастической скамейке;
- работа на тренажерах и др.

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

Особое внимание необходимо уделять развитию выносливости. Развитие этого качества связано с длительной, многократно повторяющейся тренировочной нагрузкой. Чем длительнее будет нагрузка, тем существеннее будет ответная реакция организма, тем больше и заметнее будет его адаптация, и тем значимее будет развита выносливость. Интенсивность выполнения нагрузки изменяется каждый раз в соответствии с задачами тренировочного процесса.

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

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

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

В соревновательном периоде основным методом работы становится само соревнование. Интервал между соревнованиями 20-30 дней. В соревнованиях следует выступать от 3-х до 8-ми раз в сезон. Сила мышц в этот период должна быть высокой и постоянной.

#### *Подтягивание на высокой перекладине*

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

1.1. Статическая и динамическая выносливость силового гимнаста-полиатлониста. Группа мышц-сгибателей пальцев обеспечивает спортсмену хват перекладины. Работа пальцев происходит в статическом режиме и обеспечивается статической выносливостью. В подъеме туловища на перекладине участвует группа мышц, обеспечиваемая динамической выносливостью спортсмена. Таким образом, спортсмен должен располагать как статической, так и динамической выносливостью, что не всегда предусматривается тренером. Практика показала, что отстает обычно уровень статической выносливости и спортсмен иногда срывается в соревнованиях из-за слабой работы пальцев. В связи с этим, в тренировочном процессе следует предусмотреть развитие как статической, так и динамической выносливости полиатлониста. Статическую выносливость можно обеспечить подводящими упражнениями длительными висами на перекладине, тренировками с теннисным мячом, работой со спец амортизаторами, эспандером и т.д. Известно, что энергообеспечение мышечной деятельности во время выполнения вися отличается от энергообеспечения статически напряженных мышц при выполнении подтягивания. Так как статическая работа по удержанию хвата в соревновательном упражнении выполняется на фоне интенсивной динамической работы, многие ученые считают попытки тренировать вис на перекладине отдельно от подтягивания (так называемый «чистый вес») малоэффективными. Динамическую выносливость лучше всего развить путем использования отягощений, общий вес отягощения не должен превышать 10% веса тела спортсмена.

#### 1.2. Развитие силовой выносливости у начинающих спортсменов

Начинающие спортсмены могут развить выносливость двумя путями: общепринятым и нетрадиционным. Общепринятый подход заключается в том, что спортсмен вначале развивает силу, позволяющую подтянуться один раз. Затем он либо переходит к развитию силовой выносливости путем многократного повторения некоторого числа подходов определенным количеством подтягиваний, либо параллельно с развитием силы увеличивает количество подтягиваний в одном подходе. Отличительная особенность нетрадиционного метода тренировки силовой выносливости полиатлониста заключается в том, что силовая выносливость развивается за счет только подтягиваний, без предварительного развития силы. Такой подход развития выносливости осуществляется в специально созданных, облегченных условиях. Степень облегчения различна у новичков и опытных спортсменов. Начиная тренироваться этим методом должен выполнить в одном подходе не менее 10-15 подтягиваний, опытный должен выполнять подтягивания непрерывно в течение 2-4 мин. Облегченные условия подтягивания в этом методе представляют собой различные технические приспособления: жгуты от пояса до перекладины, специальные платформы для ног и т.д. Важно предусмотреть дозирование нагрузок в этих приспособлениях. Применение облегчения в подтягивании позволяет значительно увеличить количество тренировочной работы при небольшой потере ее качества. Однако здесь есть также и проблема. При выполнении подтягиваний в облегченных условиях организм спортсмена адаптируется именно к такой нагрузке. Это можно устранить при помощи дополнительных отягощений, суммарный вес которых равен весу грузов

специального отягощения. Вес приспособленных отягощений не должен превышать 10% собственного веса спортсмена.

1.3. Тренировки с отягощениями Тренировки с отягощениями проводятся с большим числом повторений в умеренном темпе. В соревновательном периоде также отводится время для занятий с отягощениями, составляющими примерно 70-80% от максимального. В микроцикле тренировка мужчин возможна в двух вариантах: либо с одним и тем же весом, либо с постоянно увеличивающимся весом – в так называемой, «пирамиде». Например, «пирамида» содержит ступеньки по 5 кг: 5-10-15-20-15-10-5. На каждой ступеньке нужно выполнять по две серии подтягиваний. «Пирамида» выполняется два-три месяца, после чего – недельный перерыв и переход к обычной схеме. Во время соревнований объём нагрузок устанавливается постоянным, а затем снижается. Такие тренировки проводятся один раз в неделю. Известно, что энергообеспечение мышечной деятельности во время выполнения вися отличается от энергообеспечения статически напряженных мышц при выполнении подтягивания. Так как статическая работа по удержанию хвата в соревновательном упражнении выполняется на фоне интенсивной динамической работы, многие ученые считают попытки тренировать вис на перекладине отдельно от подтягивания (так называемый «чистый вес») малоэффективными.

1.4. Метод одновременного воздействия на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей пальцев и динамической силовой выносливости мышц, обеспечивающих подъем и опускание туловища Нагрузка для мышц, обеспечивающих фиксацию хвата при выполнении подтягиваний, является тяжесть всех звеньев тела спортсмена. Нагрузка для мышц, обеспечивающих подъем и опускание туловища – это тяжесть всех звеньев тела, участвующих в вертикальном перемещении тела, т.е. тех звеньев, которые расположены ниже локтевого сустава. Участок руки, расположенный выше локтевого сустава, не участвует в вертикальном перемещении тела спортсмена. В связи с этим, отягощение, расположенное между лучевым и лучезапястным суставом, увеличивает только статическую нагрузку, не оказывая никакого дополнительного воздействия на мышцы, обеспечивающие подъем и опускание туловища. При этом статическая работа с дополнительным отягощением, выполняемая в течение определенного времени, будет эквивалентна работе без отягощения, выполняемой в течение более длительного времени. Учитывая это, используется метод одновременного воздействия на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей пальцев и динамической силовой выносливости мышц, обеспечивающих подъем и опускание туловища заключающийся в том, что с целью увеличения статического воздействия нагрузки на участках между локтевым и лучезапястными суставами рук спортсмена при выполнении тренировочной нагрузки размещаются дополнительные отягощения. В частности, в качестве дополнительного отягощения автор указанной методики предложил специально сконструированные манжеты. Эффект от применения такого устройства достигается при условии постепенного увеличения отягощения. Время для этого зависит от возможностей самого спортсмена – от 3 месяцев до 3 лет. Величина отягощения – до 5 кг. Увеличение веса отягощения осуществляется по мере адаптации – один раз в 2-4 недели, увеличение отягощения



– на 200-300 г за каждый раз. Использование отягощения может помочь тем спортсменам, результат которых находится на уровне 25-30 подтягиваний.

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

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тренировка женщин – силовых гимнастов-полиатлонистов связана со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа. Основные физические качества спортсменок: силовые, скоростно-силовые, выносливость и быстрота. Тренерам рекомендуется очень внимательно относиться к развитию силы у женщин. Интенсивный рост силы у женщин наблюдается в 14-15 лет. С 15 лет наблюдается снижение силы. Это обусловлено значительным приростом веса. Уровень силы женщин от 7 до 19 лет в целом, составляет около 70% от уровня силы мужчин. У отдельных спортсменок наблюдается значительное отклонение от среднестатистических показателей своей возрастной группы. Поскольку перепады в развитии силы у женщин связаны с изменением веса, рекомендуется ориентироваться на уровень относительной силы. Так как основными качествами полиатлонисток являются сила, быстрота и выносливость, рекомендуется в первую очередь использовать в качестве средств общей физической подготовки виды работ, которые развивают эти качества: бег, кросс, плавание, велосипедный спорт, лыжный спорт, плавание, прыжки, спортивные игры и т.д.

При осуществлении специальной подготовки используют разнообразные виды сгибания и разгибания рук в упоре лежа: на максимальное количество, на определенное количество за определенное время, в различные отрезки времени, с ускорением, с замедлением и т.д. На первом этапе подготовительного периода общая физическая подготовка составляет 70%, специальная 30%.

3 Планы тренировок силовой гимнастики в макро- и микроциклах. Установлено, что самым сложным с точки зрения подготовки зимнего полиатлониста видом полиатлона являются лыжные гонки. В связи с этим,

наибольшее время тренировочного процесса и максимальные усилия спортсмена отводятся на лыжные гонки. Тем не менее, подготовка в стрельбе и силовой гимнастике имеет свою специфику и требует от спортсмена больших усилий. В такой ситуации представляется весьма важным правильно распределить усилия спортсмена между всеми тремя видами полиатлона, чтобы точно знать, какая часть тренировочного процесса может быть отведена на силовую гимнастику. Необходимо в каждом конкретном случае составлять определенную систему тренировок, предусматривающую содержание недельных и месячных циклов. Распределение тренировочной нагрузки по видам полиатлона предусматривается в конкретной обстановке, в зависимости от самого спортсмена (пол, возраст, спортивных стаж, состояние здоровья, уровень спортивной подготовки и т.д.), а также от периода в годичном цикле.

### **Стрелковая подготовка**

Стрелок-спортсмен должен обладать:

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

### **Специальные подготовительные упражнения**

Использование лишь стрелковых упражнений замедляет и ограничивает развитие функциональных возможностей стрелка. В соответствии с основополагающими положениями теории физического воспитания эффективность основных упражнений можно значительно повысить, если они будут своевременно дополнены использованием специальных подготовительных упражнений, отражающих структуру технических действий спортсмена и их психофизиологические особенности. Предлагаемые упражнения станут наиболее эффективными, если стрелок точно представляет себе смысл каждого упражнения, убежден в необходимости его выполнения, принимает участие в планировании и подборе средств тренировок. Необходимо своевременно моделировать соревновательную обстановку и выполнять основные и подготовительные упражнения в таких условиях. Но это возможно только после достаточно прочного усвоения навыков.

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

Воспроизведение положения частей тела

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

Воспроизведение положения частей тела

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

Воспроизведение положения стоп и позы без оружия

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

Воспроизведение положения стоп и позы без оружия

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

Воспроизведение изготовки с оружием

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

Удерживание направления оружия при стрельбе вслепую

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

Воспроизведение усилия

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

Воспроизведение действий по времени

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

Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке

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

Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке.

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

Сохранение наводки оружия

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

Фиксирует отклонения оружия по оптическому ортоскопу.

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

Управление движениями оружия

Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в прямую крестообразную цель и плавно, медленно передвигать мушку сначала снизу вверх, затем наоборот, затем слева направо и в обратном направлении. Наблюдает за движением оружия через оптический ортоскоп, обращая особое внимание на плавность и направленность хода мушки. Чем выше квалификация стрелка, тем меньше размеры фигуры. Начальные размеры – 50×15см. Условное разделение приемов прицеливания, удержания оружия и спуска курка. Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в середину белого экрана (50х50 см), произвести несколько щелчков «вхолостую». То же со стрельбой на кучность, например 5 выстрелов. Наблюдает визуально за действиями и состоянием стрелка. Прицеливание примерно в середину экрана. Согласование прицеливания по экрану, удерживания оружия и спуска курка при стрельбе. Вставить патрон в патронник, но затвор не закрывать, произвести условный выстрел, при этом следить, чтобы мушка резко не отклонялась при нажиме на спусковой крючок, затем закрыть затвор и произвести действительный выстрел. Следит за тем, чтобы в момент выстрела не проявлялись признаки реакции на него: дрожание век, общая напряженность, рывок пальцем спускового крючка, учащение пульса, покраснение лица, дрожание рук и других частей тела и др. Если реакция на выстрел явно заметна, следует немедленно перевести на предыдущий, более простой вариант, не допуская углубления реакции.

Задание на координированность действий (удержание тела в изготовке и управление им в усложненных условиях (на качающейся платформе) в холостую с имитацией выстрела (тренировка 15-20 мин)

Согласование тех же приемов при стрельбе по мишени

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

Задания для развития и совершенствования управления спуском курка

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

Задания для развития и совершенствования управления спуском курка

Стрельба из винтовки (например, стоя) по экрану с собственным визуальным контролем за ходом стрелки индикатора. Натяжение спуска последовательно 100, 200, 400, 600 г. Тренер, кроме того, определяет, при каких усилия спуска и при какой длине хода проявляется индивидуально точное движение пальца. В дальнейшем устанавливает эти величины натяжений при практической стрельбе из различных положений. Задания на расслабление мышц и на управление вниманием. Расслабление мышц рук и плечевого пояса. Сидя расслабить правую кисть (покачивая на весу с упором на локоть. Добиться, чтобы висела, как плеть), левую кисть, обе вместе, попеременно, пальцы (до восковой мягкости). Показывает положение «кучера на дрожках» и выполнение упражнений. Полезно использовать на физзарядке, на занятиях по ОФП на разминке и в паузах между выстрелами, сериями.

Расслабление мышц век и глазных яблок

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

*Этап начальной подготовки:*

Изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже и в обращении с оружием, навыки в обращении с оружием, стрельба с упором на два локтя на дистанции 10м.;

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба на кучность и имитация выстрела 3-5 пульками по белому листу.

Начальную подготовку по стрельбе с юными полиатлонистами следует организовывать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закрепились бы на практических занятиях. Для правильного освоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуск курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия и т.д.

Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует чередовать стрельбу с пульками и стрельбой «холостым» выстрелом. По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела следует переходить к упражнениям в стрельбе на кучность по белому листу и упражнениям 3+5, 3+10 по мишеням на 10 метров.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

До двух лет Изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже. Вводится стрелковая подготовка из ПВ из положения стоя без упора, на дистанции 10м по мишени №8; Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка, хранение винтовки.

Упражнения в прицеливании с диоптрическим прицелом, кольцевой мушкой одновременной задержкой дыхания;

Отработка дыхания в стрельбе.

Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу. Изготовка для стрельбы по мишени №8 с прицеливанием и спуском курка «в холостую».

Стрельбы по мишени № 8:

- по 3-5 патронов на кучность

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

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

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

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

Изготовка для стрельбы по мишени с прицеливанием и спуском курка «в холостую»;

стрельба по мишени по 3-5 патронов на кучность.

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

Выполнение упражнения 5-10 выстрелов на совершенствование техники стрельбы.

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

В тренировочном процессе всесторонне использовать стрелковый прибор «СКАТТ».

*Этап совершенствования спортивного мастерства*

- совершенствование техники стрельбы (изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание)

- повышение уровня стабильности стрельбы

- психологическая подготовка

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат.

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

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

*Этап высшего спортивного мастерства*

-совершенствование техники стрельбы (изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхания);

-повышение уровня стабильности стрельбы;

-психологическая подготовка;

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат.

Упражнения в психологической подготовке.

Тренировка с прибором «СКАТТ».

-стрельба с выполнением различных заданий;

-стрельба на кучность;

-не выйти из "8";

-показать определенные результаты в каждой серии;

-стрельба на победителя

--стрельба в присутствии спортсменов, тренеров

Контрольная стрельба 2 - 3 x 5, 2 - 3 x 10, 2 - 3 x 20 выстрелов. Участие в соревнованиях

### **Соревновательная подготовка**

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в полиатлоне. Спортивные соревнования – способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов. Для успешного выступления в соревнованиях необходима специальная соревновательная подготовка, которая должна осуществляться на этапах, предшествующих основным соревнованиям, в годичном цикле, а также в многолетнем аспекте. Одной тренировочной деятельности, какой бы качественной она ни была, для успеха в соревнованиях недостаточно. Регулярное участие в соревнованиях - обязательное условие для развития и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств.

Соревновательная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений. Осуществляется в процессе соревнований и контрольных тренировок (прикидок). Тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих основные виды: контрольные, отборочные, основные. Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в её содержание. Отборочные – проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

Основные соревнования – это соревнования целью которых является повышение квалификации спортсмена. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие – подводящие и контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

Для спортсменов разного уровня подготовки, выступление в одном и том же соревновании, могут быть различными по уровню соревнований (например: первенство Санкт-Петербурга – для одного спортсмена, более подготовленного – это отборочные, к примеру, на Первенство России, а для другого – менее подготовленного спортсмена будут являться главными). В свою очередь, основные соревнования годичного цикла являются подводящими к основным состязаниям в многолетнем цикле Соревновательная подготовка, таким образом, входит составной частью в систему спортивной подготовки и в той или иной форме имеет место на протяжении отдельного годичного цикла и в многолетнем аспекте. Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава, характера соревновательных действий соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы спортсмены научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки. В процессе соревновательной подготовки рекомендуется руководствоваться следующими положениями: Соревнования должны организовываться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям подготовки определенных контингентов спортсменов.

Привлекать к участию в соревнованиях определенных спортсменов следует только при условии их достаточной подготовленности. Планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельности следует так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей полиатлонистов в условиях соревнований.

Состав участников и программа соревнований должны обеспечить необходимую конкуренцию и условия для максимальной реализации функциональных возможностей спортсменов. На каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть достаточное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно. Очень большое число соревнований может нарушить нормальный тренировочный процесс, слишком малое или их отсутствие также нарушает нормальный ход подготовки.

#### **Плавательная подготовка**

На суше. Имитационное упражнение, спец подготовительные, 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 спец гибкость 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 положениями 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 /3-4-6x100/, /2-3x200/, /6-8x-50/, /6-8-10x25/ в координации и по элементам на пульсе 25-27 за 10 сек.

Интервальная тренировка умеренной интенсивности /8/ 12x25 отр. от 30-45 сек./, /8-10x50 в режиме 1м «Ю» /, /5-6x100 отдых 1,1,5/.

Спортивное плавание отрезков 12,5, 25,50 метров с около предельной 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 /4x25, 4x50/.

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

15. Учебно-тематический план (приложение № 7 к Программе).

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «полиатлон» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, реализующими

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, самостоятельно.

Возраст лиц, зачисляющихся на этапы спортивной подготовки, определяется с учетом особенностей вида спорта «полиатлон» и его спортивных дисциплин по количеству лет по году рождения. Лицо, зачисляющееся на этап спортивной подготовки, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «полиатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «полиатлон» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон».

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

17. Материально-технические условия реализации Программы. Реализация Программы осуществляется на следующих объектах:

1. легкоатлетический манеж (ул. Чкалова, 20а);
2. бассейн Шинник (ул. Свердлова, 27);
3. бассейн Спорт Лайн (ул. Свердлова, 49 а);
4. стрелковый тир (Ленинградский пр-т, 43а).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 8 к Программе).

Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 9 к Программе).

18. Кадровые условия реализации Программы.

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

для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные

образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов;

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>2</sup> или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы (Приложение 10)

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «полиатлон», утвержденной  
приказом  
МУ СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Учебно-тренировочные мероприятия**

| № п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|---|---|--|---|---|-------------------------------------|
|   |   | Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |  |   |   |                                     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям         | -  | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам | -  | 14  | 18  | 21                                  |

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

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «полиатлон», утвержденной  
приказом  
МУ СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

### Объем соревновательной деятельности

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|-------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Контрольные       | 1-2                                | 2-3        | 2-3   | 2-3            | 3-4   | 3-4                                 |
| Отборочные        | -                                  | 1          | 2   | 2              | 2   | 3                                   |
| Основные          | -                                  | 1-3        | 1-3   | 2-4            | 3-5   | 3-7                                 |

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «полиатлон», утвержденной  
приказом  
МУ СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Годовой учебно-тренировочный план**

| №<br>п/п | Виды подготовки                                   | Этапы и годы подготовки  |                             |   |       |       |       |   |       |       |                                     |
|----------|---|--|-----------------------------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------------------------------------|
|          |   | Этап начальной подготовки  |                             | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       |       |       | Этап совершенствования спортивного мастерства |       |       | Этап высшего спортивного мастерства |
|          |   | НП-1   | НП-2                        | УТГ-1   | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | ССМ-1   | ССМ-2 | ССМ-3 | ВСМ                                 |
|          |   | Недельная нагрузка в часах   |                             |   |       |       |       |   |       |       |                                     |
|          |   | 6  | 8                           | 10  | 12    | 14    | 16    | 20  | 22    | 22    | 28                                  |
|          |   | Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах |                             |   |       |       |       |   |       |       |                                     |
|          |   | 2  | 2                           | 3   | 3     | 3     | 3     | 4   | 4     | 4     | 4                                   |
|          |   | Наполняемость групп (человек)  |                             |   |       |       |       |   |       |       |                                     |
|          |   | 10-20  | 10-20                       | 8-16  | 8-16  | 8-16  | 8-16  | 2-4   | 2-4   | 2-4   | 1-2                                 |
|          |   | 1.   | Общая физическая подготовка | 190   | 194   | 166   | 184   | 226   | 204   | 148   | 164                                 |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                 | 46   | 84                          | 124   | 156   | 178   | 234   | 346   | 388   | 388   | 482                                 |
| 3.       | Спортивные соревнования                           | -  | 12                          | 14  | 24    | 28    | 32    | 74  | 80    | 80    | 100                                 |
| 4.       | Техническая подготовка                            | 24   | 48                          | 82  | 92    | 102   | 124   | 156   | 170   | 170   | 290                                 |
| 5.       | Тактическая подготовка                            | 2  | 8                           | 20  | 24    | 28    | 38    | 52  | 56    | 56    | 82                                  |
| 6.       | Теоритическая подготовка                          | 4  | 8                           | 20  | 24    | 28    | 38    | 52  | 56    | 56    | 82                                  |
| 7.       | Психологическая подготовка                        | 2  | 8                           | 20  | 24    | 28    | 38    | 52  | 56    | 56    | 82                                  |
| 8.       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2  | 2                           | 2   | 2     | 4     | 4     | 6   | 6     | 6     | 6                                   |
| 9.       | Инструкторская практика                           | -  | 2                           | 2   | 6     | 6     | 6     | 10  | 10    | 10    | 14                                  |
| 10.      | Судейская практика                                | -  | 2                           | 2   | 6     | 6     | 6     | 10  | 10    | 10    | 14                                  |

|                              |   |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 4   | 6    | 6    | 6    | 6    |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                 | 2   | 4   | 6   | 6   | 6   | 8   | 8    | 10   | 10   | 10   |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                    | 36  | 42  | 60  | 72  | 84  | 96  | 120  | 132  | 132  | 168  |
| Общее количество часов в год |   | 312 | 416 | 520 | 624 | 832 | 832 | 1040 | 1144 | 1144 | 1456 |



Приложение № 4  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «полиатлон», утвержденной  
приказом  
МУ СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы   | Мероприятия   | Сроки проведения   |
|-------|--|---|--|
| 1.    | Профориентационная деятельность  |   |  |
| 1.1.  | Судейская и инструкторская практика  | Судейство соревнований  | Согласно единому календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий |
| 1.2.  | Формирование навыков адаптации обучающихся к жизни в обществе.   | Беседы с детьми на темы регуляции поведения ребенка, коммуникации и ориентации в социальной среде.<br>Проведение родительских собраний. Организация физкультурно-оздоровительных лагерей. | регулярно  |
| 1.3.  | Создание условий для самоактуализации детей и подростков в различных сферах деятельности, формирование потребности обучающихся в профессиональном самоопределении. | Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений, участие в Днях открытых дверей учебных заведений.  | регулярно  |
| 2.    | Здоровье сбережение  |   |  |
| 2.1.  | Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни  | Беседы о пользе ЗОЖ, размещение информационных материалов на стендах школы  | Согласно рабочей программе тренера-преподавателя                           |
|       |  | Участие в акциях безопасного поведения детей в сети Интернет, беседа с детьми и размещение информации на стендах на тему безопасного  | февраль  |

|      |  |  |  |
|------|--|--|--|
|      |  | поведения в сети интернет  |  |
|      |  | Участие в акции «Мы против наркотиков», беседы о вреде ПАВ   | июнь   |
|      |  | Проведение инструктажей по технике безопасности.   | январь, июль                                     |
| 3.   | Патриотическое воспитание  |  |  |
| 3.1. | Активизация чувств, переживаний, смысловой сферы, нравственных мотивов занимающихся. | Тематические беседы с обучающимися на тему «Великие битвы-великой Победы»  | апрель   |
| 3.2. | Повышение бдительности обучающихся   | Тематические беседы с обучающимися на тему «Нет терроризму»  | сентябрь   |
| 3.3. | Привитие уважения к историческому прошлому своей Родины                              | Тематические часы, посвящённые Дню народного единства  | ноябрь   |
| 4.   | Развитие творческого мышления  |  |  |
| 4.1. | Развитие креативности детей  | Беседы с обучающимися на темы, как спорт влияет на улучшение физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получение морального удовлетворения, улучшение собственных физических возможностей и навыков. Спорт, как предназначение для совершенствования физико-психических характеристик человека. Современный спорт как общественное явление многогранно. Положительное влияние спорта на детское здоровье, спорт дисциплинирует, закаляет, учит быть смелым, сильным духом и ответственным. Высокий потенциал воздействия средств физического воспитания на творческое мышление детей, в | Согласно рабочей программе тренера-преподавателя |

|      |  |  |           |
|------|--|--|-----------|
|      |  | частности, проявление творческого начала в игровой двигательной деятельности.  |           |
| 5.   | Правовое воспитание  |  |           |
| 5.1. | Профилактическая работа по предупреждению правонарушений   | Организация встреч с работниками полиции с целью профилактики первичных правонарушений (беседы, направленные на повышение бдительности подростков во время пребывания на улице, позднего возвращения домой). | Регулярно |
| 5.2. | Реализация Порядка взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, иных органов и учреждений по организации досуговой занятости несовершеннолетних. | Организация встреч на правовые темы с сотрудниками МВД, ПДН, ГИБДД.  | Регулярно |

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «полиатлон», утвержденной  
приказом  
МУ СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения  | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|----------------------------|---|---|---|
| Этап начальной подготовки  | 1.Веселые старты «Честная игра».  | Согласно рабочей программе тренера-преподавателя 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №1)<br><br>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия:<br>сценарий/программа, фото/видео                 |
|                            | 2.Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра».  | По назначению 1 раз в год                                       | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.  |
|                            | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Согласно рабочей программе тренера-преподавателя                | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания<br><br>(тренер называет спортсмену 2-3 |

|  |   |                |   |
|--|---|----------------|---|
|  |   | 1-2 раза в год | лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).<br>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br>(приложение №2).   |
|  | 4. Антидопинговая викторина «Играй честно»  | По назначению. | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.   |
|  | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>3</sup>   | 1 раз в год    | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  |
|  | 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.<br>Использовать памятки для родителей.<br>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br>(приложение №2).<br>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное |

<sup>3</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  |   | предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.  |
|   | 7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | По назначению   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты «Честная игра».   | Согласно рабочей программе тренера-преподавателя 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №1)<br><br>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия:<br>сценарий/программа, фото/видео   |
|   | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>4</sup>   | 1 раз в год   | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> |
|   | 3.Антидопинговая викторина «Играй честно».   | По назначению   | Согласовать с ответственным за антидопинговое   |

<sup>4</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

|  |  |                |   |
|--|--|----------------|---|
|  |  |                | обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.   |
|  | 4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств». | По назначению  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.  |
|  | 5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».                     | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).<br><br>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА.   | 1 раз в год    | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triago">https://newrusada.triago</a>   |

|   |  |                       |   |
|---|--|-----------------------|---|
| <p>высшего<br/>спортивного<br/>мастерства</p> | <p>2.Семинар «Виды нарушений<br/>антидопинговых правил»,<br/>«Процедура допинг-контроля»,<br/>«Подача запроса на ТИ» ,»Система ДАМС»</p> | <p>1-2 раза в год</p> | <p><u>nal.net</u><br/>Согласовать с ответственным за<br/>антидопинговое<br/>обеспечение в регионе</p> |
|---|--|-----------------------|---|



Приложение № 6  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «полиатлон», утвержденной  
приказом  
МУ СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

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

Таблица 1

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|---|--|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|   |  |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|   |  |                      | 6,2                          | 6,4     | 5,7                             | 6,0     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу  | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |  |                      | 10                           | 5       | 13                              | 7       |
| 1.3.  | Челночный бег 3x10 м   | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|   |  |                      | 9,6                          | 9,9     | 9,0                             | 9,4     |
| 1.4.  | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(количество раз за 30<br>секунд)        | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |  |                      | 13                           | 10      | 16                              | 14      |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами   | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |  |                      | 130                          | 120     | 150                             | 135     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.2.  | Бег 500 м  | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|   |  |                      | 2.35                         | 2.50    | 2.25                            | 2.40    |

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

Таблица 2

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения   | Норматив |         |
|--|---|---|----------|---------|
|  |   |   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки   |   |   |          |         |
| 1.1.   | Бег на 60 м   | с   | не более |         |
|  |   |   | 10,4     | 10,9    |
| 1.2.   | Бег на 1500 м   | мин, с  | не более |         |
|  |   |   | 8.05     | 8.29    |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | -        | 9       |
| 1.4.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз  | не менее |         |
|  |   |   | 4        | -       |
| 1.5.   | Челночный бег 3x10 м  | с   | не более |         |
|  |   |   | 8,7      | 9,1     |
| 1.6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см  | не менее |         |
|  |   |   | 160      | 145     |
| 1.7.   | Метание мяча весом 150 г  | м   | не менее |         |
|  |   |   | 26       | 18      |
| 1.8.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | не менее |         |
|  |   |   | +5       | +6      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»                         |   |   |          |         |
| 2.1.   | Плавание 50 м   | мин, с  | не более |         |
|  |   |   | 1.20     | 1.30    |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой» |   |   |          |         |
| 3.1.   | Лыжная гонка 3 км   | мин, с  | не более |         |
|  |   |   | 16.50    | -       |
| 3.2.   | Лыжная гонка 2 км   | мин, с  | не более |         |
|  |   |   | -        | 14.00   |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки: для спортивной дисциплины: «3-борье с лыжероллерной гонкой»  |   |   |          |         |
| 4.1.   | Лыжероллерная гонка 3 км  | мин, с  | не более |         |
|  |   |   | 15,50    | -       |
| 4.2.   | Лыжероллерная гонка 2 км  | мин, с  | не более |         |
|  |   |   | -        | 13,00   |
| 5. Уровень спортивной квалификации   |   |   |          |         |
| 5.1  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |         |
| 5.2  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)             | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «полюатлон»**

Таблица 3

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|--|---|-------------------|----------|---------|
|  |   |                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки   |   |                   |          |         |
| 1.1.   | Бег на 60 м   | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 10,4     | 10,9    |
| 1.2.   | Челночный бег 3x10  | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 7,2      | 8,0     |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|  |   |                   | 36       | 15      |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|  |   |                   | +11      | +15     |
| 1.5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|  |   |                   | 205      | 175     |
| 1.6.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее |         |
|  |   |                   | 12       | -       |
| 1.7.   | Бег на 3000 м   | мин, с            | не более |         |
|  |   |                   | 13,0     | -       |
| 1.8.   | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более |         |
|  |   |                   | -        | 10,0    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»                         |   |                   |          |         |
| 2.1.   | Плавание 50 м   | мин, с            | не более |         |
|  |   |                   | 0,55     | 1.30    |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой» |   |                   |          |         |
| 3.1.   | Лыжная гонка 3 км   | мин, с            | не более |         |
|  |   |                   | -        | 19,30   |
| 3.2.   | Лыжная гонка 5 км   | мин, с            | не более |         |
|  |   |                   | 27,00    | -       |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки: для спортивной дисциплины: «3-борье с лыжероллерной гонкой»  |   |                   |          |         |
| 4.1  | Лыжероллерная гонка 3 км  | мин, с            | не более |         |
|  |   |                   | -        | 18,30   |
| 4.2  | Лыжероллерная гонка 5 км  | мин, с            | не более |         |
|  |   |                   | 26,00    | -       |
| 5. Уровень спортивной квалификации   |   |                   |          |         |
| 5.1  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                               |                   |          |         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта  
«полюатлон»**

Таблица 4

| №<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--|---|----------------------|----------|---------|
|  |   |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки   |   |                      |          |         |
| 1.1.   | Бег на 100 м  | мин, с               | не более |         |
|  |   |                      | 13,40    | 16,00   |
| 1.2.   | Бег на 2000 м   | мин, с               | не более |         |
|  |   |                      | -        | 9,50    |
| 1.3.   | Бег на 3000 м   | мин, с               | не более |         |
|  |   |                      | 12,40    | -       |
| 1.4.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|  |   |                      | -        | 15      |
| 1.5.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | не менее |         |
|  |   |                      | 14       | -       |
| 1.6.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|  |   |                      | +13      | +16     |
| 1.7.   | Челночный бег 3x10  | с                    | не более |         |
|  |   |                      | 6,9      | 7,9     |
| 1.8.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |         |
|  |   |                      | 230      | 185     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом», «3-борье с бегом», «2-борье с бегом» |   |                      |          |         |
| 2.1.   | Плавание 100 м  | мин, с               | не более |         |
|  |   |                      | 1,18     | 1,25    |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»               |   |                      |          |         |
| 3.1.   | Лыжная гонка 5 км   | мин, с               | не более |         |
|  |   |                      | -        | 19,06   |
| 3.2.   | Лыжная гонка 10 км  | мин, с               | не более |         |
|  |   |                      | 35,00    | -       |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки: для спортивной дисциплины: «3-борье с лыжероллерной гонкой»  |   |                      |          |         |
| 4.1.   | Лыжероллерная гонка 5 км  | мин, с               | не более |         |
|  |   |                      | -        | 18,06   |
| 4.2.   | Лыжероллерная гонка 10 км   | мин, с               | не более |         |
|  |   |                      | 34,00    | -       |
| 5. Уровень спортивной квалификации   |   |                      |          |         |
| 5.1  | Спортивный разряд «мастер спорта России»                                    |                      |          |         |

Приложение № 7  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «полюатлон», утвержденной  
приказом  
МУ СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Учебно-тематический план**

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

|   |   |           |            |   |
|---|---|-----------|------------|---|
|   | занятий физической культуры и спортом   |           |            | культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.   |
|   | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта             | ≈ 13/20   | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                       | ≈ 14/20   | июнь       | Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 14/20   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | ≈ 14/20   | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
|   | ...   | ...       | ...        | ...   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 600/960 |            |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈ 70/107  | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|   | История возникновения олимпийского движения   | ≈ 70/107  | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).  |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 70/107  | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры  | ≈ 70/107  | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ  | ≈ 70/107  | январь     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |

|   |  |               |                   |  |
|---|--|---------------|-------------------|--|
|   | обучающегося   |               |                   |  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | ≈ 70/107      | май               | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                            |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 60/106      | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/106      | декабрь-май       | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|   | Правила вида спорта  | ≈ 60/106      | декабрь-май       | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
|   | ...  | ...           | ...               | ...  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b> |                   |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200         | сентябрь          | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                 |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность                               | ≈ 200         | октябрь           | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200         | ноябрь            | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 200         | декабрь           | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный  | ≈ 200         | январь            | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный  |

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



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

Приложение № 8  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «полиатлон», утвержденной  
приказом  
МУ СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

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

Таблица № 1

| № п/п   | Наименование оборудования и спортивного инвентаря              | Единица измерения | Количество изделий |
|---|--|-------------------|--------------------|
| 1.  | Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)        | комплект          | 1                  |
| 2.  | Мат гимнастический   | штук              | 2                  |
| 3.  | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг                         | комплект          | 1                  |
| 4.  | Мяч теннисный  | штук              | 10                 |
| 5.  | Мяч футбольный   | штук              | 1                  |
| 6.  | Рулетка 100 м  | штук              | 1                  |
| 7.  | Рулетка 5 м  | штук              | 1                  |
| 8.  | Свисток  | штук              | 2                  |
| 9.  | Секундомер   | штук              | 2                  |
| 10.   | Скакалка гимнастическая  | штук              | 10                 |
| 11.   | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)             | штук              | 4                  |
| 12.   | Стенка гимнастическая  | штук              | 2                  |
| 13.   | Турник навесной для гимнастической стенки                      | штук              | 2                  |
| 14.   | Мяч баскетбольный  | штук              | 1                  |
| 15.   | Мяч волейбольный   | штук              | 1                  |
| 16.   | Мишени бумажные для пневматической стрельбы на 10 м (винтовка) | штук              | 10000              |
| 17.   | Электромегафон   | штук              | 2                  |
| Для спортивных дисциплин: для спортивных дисциплин: «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом», «3-борье с бегом», «2-борье с бегом» |  |                   |                    |
| 18.   | Гранаты спортивные (300 г, 500 г, 700 г)                       | комплект          | 2                  |
| 19.   | Мяч для метания (150 г)  | штук              | 8                  |
| 20.   | Лопатки для плавания   | штук              | 20                 |
| 21.   | Поплавки-вставки для ног                                       | штук              | 20                 |
| 22.   | Рулетка 50 м   | штук              | 1                  |
| 23.   | Стартовые колодки  | штук              | 2                  |
| Для спортивных дисциплин: для спортивных дисциплин: «4-борье с лыжной   |  |                   |                    |

| гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой» |  |          |    |
|---|--|----------|----|
| 24.   | Крепления лыжные   | пар      | 16 |
| 25.   | Лыжи гоночные  | пар      | 16 |
| 26.   | Палки для лыжных гонок   | пар      | 16 |
| 27.   | Порошки, ускорители лыжные                                     | штук     | 20 |
| 28.   | Термометр для измерения температуры снега и воздуха            | штук     | 1  |
| 29.   | Опорный стол для подготовки лыж с двумя профилями              | штук     | 1  |
| 30.   | Парафины лыжные различной температуры (упаковка не менее 180г) | комплект | 10 |
| 31.   | Щетки для обработки лыж  | штук     | 10 |
| 32.   | Утюг смазочный для подготовки лыж                              | штук     | 2  |
| 33.   | Эспандер лыжный  | штук     | 10 |
| Для спортивной дисциплины: «3-борье с лыжероллерной гонкой»   |  |          |    |
| 34.   | Лыжероллеры с креплениями                                      | пар      | 10 |

Таблица № 2

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование   |  |                      |                   |                                 |                               |   |                               |  |                               |   |                               |
|---|--|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| №<br>п/п  | Наименование   | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки     |                               |   |                               |  |                               |   |                               |
|   |  |                      |                   | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно -<br>тренировочный<br>этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенство-<br>вания спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|   |  |                      |                   | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.  | Пневматические пульки<br>(калибр 4,5 мм)   | штук                 | на занимающегося  | -                               | -                             | 9000  | 1                             | 12000  | 1                             | 15000                                     | 1                             |
| Для спортивных дисциплин: «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой» |  |                      |                   |                                 |                               |   |                               |  |                               |   |                               |
| 2.  | Крепления лыжные   | пар                  | на занимающегося  | -                               | -                             | 1   | 1                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |
| 3.  | Лыжи гоночные  | пар                  | на занимающегося  | -                               | -                             | 1   | 1                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |
| 4.  | Палки для лыжных гонок   | пар                  | на занимающегося  | -                               | -                             | 1   | 1                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |
| 5.  | Парафин без содержания<br>фтора различной<br>температуры (упаковка не<br>менее 180 гр.)        | штук                 | на занимающегося  | -                               | -                             | 1   | 1                             | 1  | 1                             | 1   | 1                             |
| 6.  | Парафин с низким<br>содержанием фтора<br>различной температуры<br>(упаковка не менее 180 г.)   | штук                 | на занимающегося  | -                               | -                             | 1   | 1                             | 1  | 1                             | 1   | 1                             |
| 7.  | Парафин с высоким<br>содержанием фтора<br>различной температуры<br>(упаковка не менее 180 гр.) | штук                 | на занимающегося  | -                               | -                             | 1   | 1                             | 1  | 1                             | 1   | 1                             |
| 8.  | Лыжная смазка скольжения –   | штук                 | на занимающегося  | -                               | -                             | 3   | 1                             | 8  | 1                             | 12  | 1                             |

|   |   |     |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|-----|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | эмульсионные и спреи с высоким фторосодержанием |     |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Для спортивной дисциплины: «3-борье с лыжероллерной гонкой» |   |     |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9.  | Лыжероллеры                                     | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Приложение № 9  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «полиатлон», утвержденной  
приказом  
МУ СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

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

Таблица № 2

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование  |                                 |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|---|---------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п   | Наименование                    | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|   |                                 |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|   |                                 |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.  | Костюм спортивный ветрозащитный | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 2.  | Кроссовки легкоатлетические     | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 3.  | Майка легкоатлетическая         | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 4.  | Трусы легкоатлетические         | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 5.  | Костюм утепленный               | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 6.  | Футболка с длинным рукавом      | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 2                       | 2   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 7.  | Футболка с коротким рукавом     | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 2                       | 2   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| Для спортивных дисциплин: «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом», «3-борье с бегом», «2-борье с бегом» |                                 |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
| 8.  | Купальник (женский)             | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 9.  | Обувь для бассейна (шлепанцы)   | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 2                                   | 1                       |

|   |                                 |          |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---------------------------------|----------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10.   | Очки для плавания               | пар      | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11.   | Плавки (мужские)                | штук     | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12.   | Шапочка для плавания            | штук     | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13.   | Шиповки для бега                | пар      | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Для спортивных дисциплин: «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжероллерной гонкой» |                                 |          |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14.   | Ботинки лыжные                  | пар      | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15.   | Комбинезон для лыжных гонок     | штук     | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 16.   | Лыжные ботинки для лыжероллеров | пара     | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 17.   | Очки спортивные                 | штук     | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 18.   | Перчатки лыжные                 | пар      | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 19.   | Термобелье                      | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20.   | Чехол для лыж                   | штук     | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 21.   | Шапочка спортивная              | штук     | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 22.   | Шлем для лыжероллеров           | штук     | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |



Приложение № 10  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «полиатлон», утвержденной  
приказом  
МУ СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта триатлон, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 30 августа 2013 года № 689.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, направленные письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.
4. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.
5. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».
6. Приказ от 02.10.2012 г. N 267 «Об утверждении всероссийских антидопинговых правил».
7. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычѐв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - г. Рязань, 2008 г. – 98 с.
8. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. / «Плавание» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства -М.: Советский спорт, 2006 г. -216 с.
9. Насонова А.А., Тышлер Д.А., Митрофанов А.В., Коликов М.Б., ХайдуровЕ.Л, / «Пулевая стрельба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2005 г. -204 с.

10. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.
11. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенев В.Б. / «Лёгкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 г. – 112 с.
12. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Учебное пособие – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003г. – 120 с.
13. Червяков В.З. Кемза А.И., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М., 1997 г. – 38 с.
14. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2. Основы спортивной психологии. – 2004 г. – 192 с.
15. Булгакова Н.Ж. / «Плавание» Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001 г. – 400 с.
16. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов/Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург. 2005 – 101 с.
17. Моглина А.Д. Основы овладения методикой обучения спортивным способам плавания. Учебное пособие. Краснодар, 2001 – 57 с.
18. Булгакова Н.Ж. Игры и развлечения на воде. Методические рекомендации. Москва, 1980 – 20 с.
19. Дукальский В.В., Марьяничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: Учебное пособие. – Краснодар, 1990 г. – 112 с.
20. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990 г. – 43 с.
21. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983 г. – 25 с.
22. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998 г. – 63 с.
23. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 г. – 220 с.
24. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – Москва: Физкультура и спорт, 1995 г. – 38 с.

25. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кн. Психологические факторы надежности спортсмена. Москва, 2007, вып. 1, с 21- 29.
26. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
27. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
28. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
29. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.
30. Колесов А.И. Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2003 – 292 с.
31. Волков В.М. Тренеру о подростке. Москва: Физкультура и спорт, 1973 - 75 с.
32. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
33. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

#### *Перечень Интернет-ресурсов:*

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).
2. Официальный сайт Министерства спорта Краснодарского края - [www.kubansport.ru](http://www.kubansport.ru).
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).
4. Официальный сайт Российской Федерации триатлона - [www.ftr.org.ru](http://www.ftr.org.ru)
5. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона - [www.polyathlon.ru](http://www.polyathlon.ru).
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru),
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru).
8. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - [www.spbniiik.ru](http://www.spbniiik.ru).
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
10. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>
11. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaiisport.ru/>.
12. Спортивный обозреватель - <http://www.ns-sport.ru/stati.html>.

13. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.
14. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>
15. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.
16. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
17. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>
18. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru/>