

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Протокол методического совета  
МБОУ "Большереченская СОШ"

№\_\_от \_\_\_\_\_2015 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Большереченская СОШ"

\_\_\_\_\_Куликов А.С.

**АДАптированная программа  
ПОЛИАТЛОН**

Составитель:

Гельман Виктор Давыдович,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ "Большереченская СОШ"

р.п.Большеречье 2015 год.

## Пояснительная записка

Программа по полиатлону составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании». С учётом изменений в типовых программах по видам спорта входящих в программу полиатлона, с учётом многолетнего опыта работы по зимнему и летнему полиатлону. Весь учебный материал в программе излагается по следующим группам: спортивно-оздоровительным группам, группам начальной подготовки, учебно-тренировочным группам. Это позволяет дать тренерам единое направление в учебно-тренировочном процессе – от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства.

**Актуальность** программы заключается в рациональном использовании применяемых средств и методов тренировочного процесса, а также правильное сочетание тренировочных нагрузок и отдыха способствует высокому росту достижений спортсмена.

**Новизна** программы заключается в выявление рациональных соотношений объема и интенсивности тренировочных нагрузок полиатлонистов в многолетнем цикле тренировки.

**Педагогическая целесообразность** материал данной программы несет в себе многолетний опыт ведущих педагогов, данный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки юных полиатлонистов для построения наиболее эффективного тренировочного.

Задачи определены соответствующими положениями о них.

### **Основными задачами являются:**

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой классификации для наполнения сборных команд района, области по полиатлону (зимнему и летнему) в младших, средних возрастных группах;
- осуществление физической подготовки подрастающего поколения;
- подготовки из числа учащихся судей по данному виду спорта;
- быть методическим центром по развитию полиатлона;
- оказывать помощь общеобразовательным школам по внедрению и развитию данного вида спорта.

### **ДООФСЦ призван:**

- осуществлять подготовку спортивных резервов для сборной команды района, области;
- подготовку спортсменов высших спортивных разрядов по полиатлону;
- быть методическим центром по пропаганде и развитию данного вида спорта;
- оказывать помощь в организации работы по полиатлону в общеобразовательных школах, средних специальных учебных заведениях.

**В задачи центра входит:**

- подготовка мастеров спорта по полиатлону, кандидатов в сборную команду республики по возрастным группам;
- методическое руководство учебно-тренировочной работой в районе, области;
- осуществление руководств по развитию данного вида спорта на территории Большереченского района, в организациях посёлка.

**Организация учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы:**

Для планомерной подготовки спортсменов высших разрядов по полиатлону создаются следующие группы:

- спортивно-оздоровительные;
- начальной подготовки;
- учебно-тренировочные группы.

Всю многолетнюю подготовку по полиатлону от новичка до мастера спорта, входящего в сборную команду района, области, высшего спортивного мастерства, можно условно разбить на следующие этапы:

1. Этап предварительной общей и специальной физической подготовки, в котором основным содержанием учебно-тренировочного процесса является лыжная, начальная беговая подготовка, разнообразная физическая подготовка в сочетании и игровыми формами проведения занятий – спортивно-оздоровительный этап.

2. Этап начальной специализации в летнем и зимнем троебории, этап начальной стрелковой подготовки в пневматической стрельбе - этап начальной подготовки.

3. Этап углубленной специализации по всем видам полиатлона (зимнем и летнем) - учебно-тренировочный этап.

Таблица. 1

**Возрастные границы этапов подготовки**

Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки	Этап учебно-тренировочный
7 – 9 лет	10-12 лет	13-18 лет

Для зимнего и летнего полиатлона устанавливаются следующие возрастные показатели, наполняемость и режим работы указанных групп.

**Таблица.2**  
**Режим учебно-тренировочной работы и требования**  
**по физической и технической подготовке**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число уч-ся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по тех-кой и так-кой подготовке
Спортивно-оздоровительный	1 2	7	15	6	
Начальной подготовки	1 2 3	10 11 12	15 12 12	6 8-9 8-9	Выполнение нормативов по ОФП
Учебно-тренировочный	1 2 3	13 14 15	10-12 10-12 10-12	10-12 12-14 14-16	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

**Программный материал для групп начальной подготовки:**

1. Изучение и освоение техники передвижения на лыжах (классический стиль). Приёмы и виды передвижений;
2. Освоение начальных легкоатлетических упражнений;
3. Формирования у детей стойкого интереса к занятиям лёгкой атлетикой, лыжами, полиатлоном;
4. Разносторонняя физическая подготовка;
5. Начальная тренировка и участие в соревнованиях по лыжам, лёгкой атлетике;
6. Овладение необходимым минимумом теоретических знаний;
7. Спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям лыжами, лёгкой атлетикой, полиатлоном;
8. Основными задачами начальной подготовки – заложить базу разносторонней физической подготовки, овладеть техникой передвижения на лыжах и создать предпосылки для овладения в последующем всеми видами полиатлона (летнего и зимнего).

Учебная работа на первом году обучения планируется из расчёта 6 часов в неделю, из них 3 часа лыжи, зимнее многоборье, 1 – 2 занятия на физическую подготовку - 1 час на легкоатлетическую и игровую подготовку.

На втором году обучения – отводится лыжам 2 часа, ОФП – 2 часа, лёгкой атлетике – 2 часа. Стрельбе из пневматической винтовки – 1-2 часа, игровым занятиям – 1 час.

В игровые упражнения входят: подвижные игры, эстафеты, баскетбол, футбол и др. игры по упрощённым правилам.

Таблица. 3

**Контрольные испытания по ОФП  
для спортивно-оздоровительных групп**

Вид испытания	Нормативы			
	девочки		мальчики	
	1 год	2 год	1 год	2 год
1. Бег 60 м	10,3	10,2	10,8	10,0
2. Бег 1000 м	5.40	5.00	5.00	4.30
3. Бег на лыжах 1 км	7.30	7.15	7.15	7.00
4. Подтягивание на высокой перекладине			4	6
5. Подъём туловища из положения лёжа на спине (раз/мин.)	20	25		
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	8	10	10	22
7. Прыжок с места	140 см	150	150	160
8. Тройной прыжок с места	4.0	4.5	4.5	5.0

**Спортивно-техническая подготовка:**

1. Лыжи – технику передвижения на лыжах. Выполнить юношеский разряд. Выполнить юношеский разряд в зимнем троеборье и летнем троеборье.
2. Лёгкая атлетика. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника низкого старта.

**Лыжная подготовка:**

Начальная лыжная подготовка включает теоретические занятия в беге на лыжах, в классическом стиле и в свободном, о лыжном инвентаре и снаряжении, о технике безопасности передвижения на лыжах.

### **О технике передвижения на лыжах:**

Положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

### **Основы техники передвижения:**

Попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом.

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

Повторное прохождение на технику 100-500 м, повторное прохождение отрезков 50-100 м вниз по пологому склону или равнине бесшажным ходом, работая одними руками одновременно или попеременно.

Лыжные прогулки в медленном темпе 1-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстоянии от 3 – 5 км.

Применяется упражнение в лыжной подготовке для развития силы рук, скольжения на лыжах при помощи отталкивания рук, в летний период – бег в гору с палками, езда с палками на роликовых коньках.

### **Начально-беговая подготовка.**

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

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

### **Общая физическая подготовка.**

1. Спортивная ходьба, бег с передвижениями, противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подыманием бёдер и т.д.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специально надшаговые упражнения.

4. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения).
5. Упражнения для мышц брюшного пресса.
6. Акробатические упражнения (кувырки вперёд, назад).

#### Специальная физическая подготовка

- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спецтренажёрами;
- специальные упражнения на гибкость и растягивание;
- специальные прыжковые упражнения.

#### Приложение Таблица. 4

#### **Программный материал для учебно-тренировочных групп:**

1. Учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения представляют собой этап углубленной специализации в зимнем троеборье, летнем троеборье и четырёхборье.
2. Начальный этап специализации в стрельбе с пневматической винтовки, для учебно-тренировочной группы 1 года обучения и малокалиберной стрельбы для учебно-тренировочной группы второго года обучения.
3. Начальный этап длинной беговой подготовки 1,2,3 км.
4. Начальный этап лыжной специализации на дистанциях 2,3,5 км.
5. Этап силовой специализации в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лёжа, прыжков с места.

#### **Основными заданиями этого этапа являются:**

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учёбы и спорта;
- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная (для зимнего и летнего многоборья);
- освещение техники во всех видах многоборья;
- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;
- совершенствование лыжной подготовке;
- развитие спортивных навыков;
- воспитание высокого уровня общей работоспособности;
- освоение кросса, бега на лыжах;
- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для освоения полиатлона.

В учебно-тренировочные группы 1 года принимаются подростки 12-15 лет, закончившие группы начальной подготовки, выполнившие нормативы по физической, лыжной и спортивно-технической подготовке, выполнившие

юношеские разряды по зимнему и летнему троеборьям или юношеские, взрослые разряды в лыжном беге.

В учебно-тренировочные группы 2 года обучения принимаются подростки, юноши, прошедшие этап подготовки в учебно-тренировочной группе 1 года обучения, выполнившие 3 юн. разряд в зимнем, летнем многоборье, 2 разряд в лыжах, беге, освоившие стрелковую техническую подготовку. В группе 1 года обучения учебная работа планируется из расчёта 10-12 часов в неделю.

Зимнее многоборье: лыжи в период снега 3-4 занятия, стрельба 1-2 занятия, силовые виды 1-2 занятия. В период отсутствия снега: беговая кроссовая подготовка – 3 занятия, силовые виды – 3 занятия. Стрельба – 2 занятия, лыжероллерные – 1 занятие.

Продолжительность занятий: в период снега, лыжи – 3 занятия на 2 часа, стрельба – 2 занятия по 2 часа, силовые виды - 2 занятия по 1 часу.

В период отсутствия снега – беговая кроссовая подготовка – 2 занятия по 2 часа, силовые виды – 2 занятия по 1 часу, стрельба – 2 занятия по 2 часа, лыжероллеры – 2 занятия по 1 часу. Летнее многоборье: беговая, кроссовая подготовка – 3 занятия по 2 часа.

Для учебно-тренировочной группы 2 года обучения планируется 12-14 недельных часов. В зимнем многоборье акцент на лыжную, стрелковую подготовку, в меньшей мере на силовую и плавательную подготовку.

В летнем многоборье нагрузка в часах распределяется равномерно. Стрельба 2-3 занятия, беговая, кроссовая подготовка 2-3 занятия, силовая 1-2 занятия, лыжная – 1-2 занятия.

Количество занятий, продолжительность занятий в учебно-тренировочных группах 1-3 года обучения планируется в зависимости от условий (наличие силы, территория), материальных условий – наличие количества – тира, материального обеспечения, от периода тренировок, учебно-тренировочных баз, контингента занимающихся в группах и этапов подготовки к соревнованиям.

### **Лыжная подготовка**

В летний период: НП и УТР – кроссы, бег 3-15 км. Совершенствование техники бега на лыжах, на роликовых коньках. Беговая подготовка с лыжными палками.

### **В зимний период:**

Совершенствование техники бега классическим стилем, обучение передвижения на лыжах коньковым ходом (движение ногами, техники отталкивания руками в полной согласованности).

Обучение передвижения коньковым ходом по равнине, на подъёмах, на спусках.



Повторное прохождение отрезков в 2,5; 3; 5; 10 км классическим стилем. Лыжный пробег на время 15,25,30,45 минут. Бег на лыжах скоростных отрезков в 200, 400, 500 м. на скорость и технику.

Участие в соревнованиях свободным стилем на дистанциях 1,2,3,5 км.

### **Стрелковая подготовка:**

В учебно-тренировочных группах вводится стрелковая подготовка.

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

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

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

Начальную подготовку по стрельбе с юными полиатлонистами следует организовать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закреплялись бы на практических занятиях. Освоение техники стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовки следует начать с положения стоя с упора и лёжа с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуска курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу 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 25 метров № 4 и 50 метров № 7.

Затем следует поочерёдно переходить к обучению стрельбы лёжа с положения с руки, в той же последовательности, что на положения с упора.

### **Беговая подготовка:**

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

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

Повторный бег 10x50-60 м, 6-8x100 м, 4-6x200 м.

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

Кроссовый бег от 1 км до 8-10 км.

Повторное пробегание отрезков от 3x500, 3x1000, 2x1500 по стадиону.

Переменный бег по стадиону, лесу (500 x 500), 1000 x 1000 и т.д.

Контрольное пробегание отрезков на 60м, 100м, 1км, 1,5 км, 2 км, 3 км.

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

В беговой подготовке в учебно-тренировочных группах основное внимание по-прежнему уделяется дальнейшему развитию скоростных качеств и общей выносливости. В неделю как правило должно проводиться 1-2 занятия. На первом занятии основное внимание следует уделять общей и специальной физической подготовке и развитию скоростных качеств. На втором занятии можно сочетать скоростные и игровые упражнения с кроссовым бегом, или бегом на выносливость по стадиону.

В учебно-тренировочных группах осуществляется углубленная специализация по всем видам полиатлона (зимнего и летнего). Перевод в эти группы осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, спортивно-технической подготовки. Учебная работа в недельных циклах планируется из расчёта 10-12, 12-14 и 14-16 часов. По стрельбе проводится 1-2 тренировки, по силовым видам 1-2 тренировки. Соотношение занятий по видам в недельном цикле планируется индивидуально по группам – с учётом периода подготовки, материально-технической базы, финансирования и т.д.

**Задачи, стоящие перед учебно-тренировочными группами:**

1. Полное освоение зимнего троеборья и летнего четырёхборья по полиатлону;
2. Выполнение спортивных разрядов по полиатлону П-1;
3. Участие в районных, областных, республиканских соревнованиях.

Таблица. 5

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

Виды испытания	нормативы			
	девушки	юноши	девушки	юноши
<b>ОФП, СФП. Силовые виды</b>				
1. Подтягивание на перекладине		12		15

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		15		20
3. Прыжок с места (см)	180	210	120	220
4. Тройной прыжок с места (см)	580	700	650	730
<b>Беговая подготовка</b>				
1. Бег 60 м (сек.)	9,1	8,5	8,5	8,3
2. Бег 100 м (сек.)	15.0	13.0	14,5	12,5
3. Бег 1000 м (мин.)	4.00	3.15	3.45	3.10
4. Бег 2000 м (мин.)	8.00	7.20	7.45	7.10
5. Бег 3000 м (мин.)		11.00		10.30
<b>Лыжная подготовка</b>				
1. Бег 3 км	18	16	17	15
2. Бег 5 км	28	22	26	20
3. Бег 10 км		44		40
<b>Стрелковая подготовка</b>				
1. Стрельба из пневматической винтовки (5 м, 5 выстрелов)	38	41	41	45
<b>Спортивный разряд в полиатлоне зимнем и летнем</b>				
	2	2	2-1	2-1

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Силовые виды.

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

### **ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА**

Основной задачей соревновательного периода является сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовки, возможно более полная реализация этого уровня в ответственных соревнованиях. С учётом календаря соревнований следует применять и микроциклы подготовительного периода.

#### **Беговая подготовка:**

Первое занятие как правило должно быть направлена развитие скоростных качеств.

После разминочного бега, упражнений для различных групп мышц и специальных упражнений бегуна проводятся ускорения, стартовые разбеги на 30-50 метров и повторные пробегания отрезков 50-60 м с задачей совершенствования техники бега и достижения высокой скорости. В конце тренировки медленный равномерный бег 2-3 км.

Второе занятие должно быть направлено на развитие общей выносливости. Кросс 8-10 км, переменный бег по стадиону.

**Лыжная подготовка:**

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

Зимний период – совершенствование техники бега коньковым ходом. Отработка элементов конькового хода. Повторное пробегание коньковым ходом отрезков 1,2 3, 5-10 км.

Повторно-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.

Участие в городских, областных соревнованиях классическим и коньковым ходом на дистанциях 3,5-10 км. Участие в областных и республиканских соревнованиях по полиатлону.

**Беговая подготовка:**

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование техники бега;
- развитие спортивных качеств;
- развитие специальной выносливости для бега на 2-3 км.

Используются упражнения СФП.

- упражнения для повышения силы ног, рук (тренажёры, специальные упражнения для бега);
- ускорения, повторное пробегание отрезков по 30-50 м. с максимальной скоростью, 5-6 x 50, 3-4 x 100 и другие. Используется в подготовительный период кроссовая тренировка.

На стадионе поворотно-интервальная тренировка типа: (10x12x200), (8-10x300), (6-8x400), (4-5x800), (2-3x1000,1500).

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

Участие в соревнованиях по бегу.

**Стрелковая подготовка:**

Основные задачи:

- совершенствование техники стрельбы (изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхания);
- повышение уровня стабильности стрельбы;
- психологическая подготовка.

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результаты.

Упражнения в психологической подготовке:

- стрельба с выполнением различных заданий;
- стрельба на кучность;
- не выйти с «9»;
- показать определённые результаты в каждой серии;

- стрельба на средний тренировочный разряд - стрельба на победителя с призом;
- стрельба на открытом воздухе и в закрытом помещении;
- при различном освещении и погодных условиях;
- стрельба в присутствии спортсменов, тренеров, обслуживающих стрельбу спортсмена.

Контрольные стрельбы (2-3x5), (2-3x10), 2-3x20).

Участие в соревнованиях.

### **Лыжная подготовка:**

Летний период: Объёмные занятия по беговой подготовке на лыжероллерах, кроссовом беге. ОФП и СФП. Развитие скоростно-силовой подготовки. Дальнейшее совершенствование техники конькового хода. Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

Зимний период: дальнейшее совершенствование техники бега коньковым и классическим стилем. Повешение уровня силовой подготовки. Повышение уровня специальной беговой подготовки. Повторно-интервальное прохождение отрезков классическим и коньковым ходом (300-500-1 км-2км-3 км).

Повторное прохождение отрезков (1-2-3 км), (3x1), (2x5) и т.д.

Дистанционное равномерное прохождение дистанций 3,5,10,15 км; классическим и коньковым ходом.

Скоростное прохождение отрезков (500-1 км) коньковым ходом.

Участие в контрольных соревнованиях.

Участие в областных соревнованиях.

Участие в областных, республиканских соревнованиях по лыжам и полиатлону.

### **Планирование учебно-тренировочного процесса в группах полиатлона.**

Учебно-тренировочный процесс в ДООФСЦ по зимнему и летнему полиатлону проводится круглогодично.

Зимний полиатлон: начало занятий с 1 сентября. Учебный год делится на три периода:

- подготовительный (сентябрь – ноябрь)
- соревновательный (декабрь-март)
- переходный (апрель-июнь).

**В подготовительном периоде** учебно-тренировочные занятия в основном направлены на развитие общей и специальной физической подготовки, развитие силы, выносливости, совершенствование техники, тактики всех видов многоборья. Идёт освоение объёма тренировочных нагрузок, освоение техники стрельбы, подтягивания, прыжков, объёма

беговой подготовки на лыжероллерах. Участие в учебных и контрольных соревнованиях.

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

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

### Летнее многоборье:

**Подготовительный период:** делится на два этапа - весенний (февраль-апрель), летний (июль-август).

Основная направленность весеннего этапа. Повышение уровня общей и физической подготовки, освоение объёма тренировочных нагрузок во всех видах летнего многоборья, освоение технической подготовки в стрельбе, беге.

Участие в районных, областных соревнованиях.

Летний период: совершенствование технической подготовки в беге, стрельбе, развитие общей и специальной физической подготовки. Повышение уровня нагрузки в беговой подготовке, стрельбе, метаниях, подготовка к республиканским соревнованиям.

**Соревновательный период:** состоит из двух этапов летнего (июнь-июль) и весеннего (сентябрь-октябрь).

Основным направлением учебно-тренировочных занятий этого периода является повышение уровня специальной тренированности, совершенствование технической, тактической, морально-волевой подготовки во всех видах летнего многоборья. Подготовка и участие в областных соревнованиях.

**Переходный период:** продолжается 3 месяца (ноябрь-январь). Основная направленность: развитие общей выносливости в беговой подготовке, переключение на лыжную подготовку. Совершенствование технической подготовки в стрельбе. Участие в соревнованиях по стрельбе, лыжам.

При планировании учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах необходимо учитывать взаимовлияние учебных нагрузок в отдельных видах полиатлона как в недельной цикле, в этапах подготовки и периодах. Большие тренировочные нагрузки, применяемые в одном из видов многоборья могут отрицательно влиять на формирование двигательных навыков и совершенствование техники и в других видах. Характер этого влияния различен и зависит от сочетания видов – объёма и

интенсивности нагрузок. Так, объёмные и интенсивные нагрузки в беге, лыжах могут отрицательно сказываться на технических видах: стрельбе и силовых видах. Требуется правильное отношение занятий по видам в одном тренировочном дне, недельном цикле. Например, стрельба, бег, бег – силовые виды, стрельба – лыжи. Нельзя планировать после бега, плавания, лыж – стрельбу. Нельзя в один день планировать большие нагрузки в беге, силовой подготовке и стрельбе.

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

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

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

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.**

Теоретические занятия (для всех групп)

1. История бывшего Всесоюзного комплекса ГТО и создания зимнего и летнего полиатлона.

Развитие полиатлона.

Общие положения, структура комплекса ГТО, виды испытаний, нормативы, требования. Первые соревнования, система соревнований по ГТО, задачи бывшего ГТО. Структура зимнего и летнего многоборья по полиатлону, положение о проведении соревнований по полиатлону, задачи, цели. О системе соревнований, международных соревнованиях.

Развитие полиатлона на местах и в других регионах.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения. Работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей.

Основные сведения о кровообращении и функции крови, сердце и сосуды, дыхание и газообмен, лёгкие. Значение сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения: обмена веществ в организме, выдыхательная система.

Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### 3. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена:

Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся полиатлоном. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Её содержание и значение.

### 4. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля.

Понятие о спортивной форме, утомлении и подтренировке.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма, причина травм и их профилактика применительно к занятиям по полиатлону.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов.

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки полиатлонистов и показатели тренированности различных возрастных групп.

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по полиатлону. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций после различного объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

### **Основа методики обучения бега на лыжах.**

Положение туловища, ног, работа рук, правильное положение палок при отталкивании, передвижение скользящим шагом переменным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом. Преодоление подъёмов и спусков – положение ног, рук, туловища при коньковом ходе.



Отталкивание ногами, работа рук, согласование движений работы рук, ног.

### **Основы методики обучения стрельбы.**

Методика обучения отдельным элементом стрельбы и производству выстрела в целом: изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхание, психологическая подготовка в стрельбе.

### **Основы методики обучения бегу.**

Анализ цикла бегового шага, положения туловища, движения руками, ногами, в отдельные фазы, дыхание при беге. Старт и спортивный разбег, бег на дистанции и финиширование. Тактика пробегания дистанции.

### **Основы обучения силовой гимнастики. Подтягивание, отжимание.**

Общая и специальная физическая подготовка и её роль в спортивной тренировке.

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

Специальная физическая подготовка и её место и содержание в тренировке полиатлониста. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Контрольные нормативы для групп полиатлона.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Успешному освоению тренировочных программ, нагрузки, подготовки к соревнованиям способствуют восстановительные средства.

Восстановительные средства делятся на 4 группы:

- педагогическая
- психологическая
- гигиеническая
- медико-биологическая

**Педагогические средства** восстановления являются основными. Она предусматривает прежде всего рациональное настроение тренировочного процесса в дневные, недельные, месячные (этапах и циклах). Особенно у спортсменов высокой квалификации. Следует уделять специальное внимание правильному сочетанию нагрузок и отдыха в дневных, недельных циклах. Отдых необходим прежде всего между различными видами дневной тренировки полиатлона. Как правило тренировки по бегу, лыжам следует планировать после обеда. Следует особое внимание уделять после

тренировок выполнению специальных упражнений на восстановление и расслабление.

Важное значение имеет организация выходного дня. В течение 3-5 тренировочных дней недели с большим объёмом тренировочных нагрузок в организме спортсмена накапливается определённое суммарное физическое и нервное утомление. Поэтому вторая половина субботы и воскресенья должны быть направлены на отдых. Отдых должен быть активным (спортивные игры, рыбалка, купание, лыжные прогулки и т.д.).

**К психологическим средствам** восстановления относятся специальные сеансы психорегулирующей, суточной тренировки. Особая роль здесь отводится тренеру (в управлении свободным временем спортсмена, создания коллективизма, дружелюбия, организация культурно-массовых мероприятий, подключении интересов отвлечения от напряжённых тренировок).

**К гигиеническим средствам** восстановления относится прежде всего соблюдение рационального режима дня, отдыха, сна. Нужно создавать в местах тренировок, на сборах, в местах размещения и отдыха такие санитарно-гигиенические условия обстановки, окружающей среды, чтобы они вызывали у спортсменов положительное состояние.

**К средствам медико-биологического восстановления**, как известно, в первую очередь относится сбалансированное рациональное питание. В рационе питания спортсмена должны содержаться в достаточном количестве белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли, вода. Дополнительное введение витаминов применяется в зимнее-весенний период. В период напряжённых тренировок, как правило, по назначению специалиста врача.

Большую группу восстановления составляет физиотерапевтические процедуры (массаж, различные виды душа, ванны, сауна, гальванизация, электростимуляция).

**Физиотерапевтические средства назначаются только врачом и осуществляется под его наблюдением.**

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировании (по назначению врача). Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При применении допинга - применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования – дисквалификация на определённые сроки с соответствующим наказанием.