

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4

СОГЛАСОВАНО:

Директор департамента по физической культуре,
спорту и молодежной политике
Администрации городского округа
город Рыбинск

И.Н. Воронцов

«05» октября 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ СШОР № 4

С.В. Емелина

«05» октября 2016 г.



Организация и проведение спортивно-оздоровительной
работы по развитию физической культуры и спорта среди
различных групп населения (программа)

ПОЛИАТЛОН (зимнее троеборье)

г. Рыбинск
2016 год

Содержание

Пояснительная записка	3
I. Нормативная часть программы	4
1.1. Спортивно-оздоровительная работа	4
1.2. Режимы тренировочной работы	5
1.3. Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них	5
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
2.1. Организационно-методические указания	6
2.2. Тренировочный план	7
2.3. План годового цикла подготовки	9
2.4. Теоретическая подготовка	11
2.5. Средства физического воспитания	12
2.6. Техничко-тактическая подготовка	12
2.7. Стрелковая подготовка	13
2.8. Физическая подготовка	13
2.9. Медико-биологический контроль	15
2.10. Воспитательная работа	15
2.11. Педагогическая подготовка	16
2.12. Психологическая подготовка	17
III. Техника безопасности на занятиях по полиатлону (зимнее троеборье)	17
IV. Контроль за подготовкой лыжников	19
4.1. Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп	21
Литература	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (действующая редакция, 2016), Федеральными стандартами спортивной подготовки, приказами Министерства спорта Российской Федерации, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

В нормативной части программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма людей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники передвижения на лыжах; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств; достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий лыжными гонками.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки полиатлонистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает в себя материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются граждане от 5 до 18 лет и старше, имеющие разрешение врача. В этих группах осуществляется спортивно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую и техническую подготовку.

I. Нормативная часть программы.

Деятельность учреждения регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (действующая редакция, 2016),
- 2) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными 12.05.2014,
- 3) Уставом МАУ СШОР № 4.
- 4) Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта полиатлон (зимнее троеборье), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 декабря 2016 года N 1363.

1.1. Спортивно-оздоровительная работа.

Спортивно-оздоровительная работа по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по полиатлону (зимнему троеборью) проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются граждане от 5 до 18 лет и старше, желающие заниматься полиатлоном (зимнем троеборьем) и имеющие письменное разрешение врача.

Возрастной диапазон тренирующихся в одной группе не должен быть более трех лет.

Работа в спортивно-оздоровительных группах решает следующие *задачи*

- формирование у граждан интереса к полиатлону (зимнему троеборью);
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики полиатлона (зимнего троеборья);
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Критериями успешности выполнения спортивно-оздоровительной работы являются:

- стабильность списочного состава занимающихся, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по полиатлону (зимнему троеборью);
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

1.2. Режимы тренировочной работы.

Этапы подготовки	Год Обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальный режим тренировочных часов в неделю	Годовая нагрузка(часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительная работа	весь период	5	30	6	312	Переводные нормативы по ОФП, СФП

1.3. Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Прием граждан в спортивно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора по заявлению граждан/родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о гражданине (ребенке) и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься полиатлоном (зимним троеборьем).

Для зачисления в учреждение необходимы следующие документы:

1. Заявление о зачислении на отделение полиатлон (зимнее троеборье).
2. Ксерокопию паспорта или свидетельства о рождении.
3. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься полиатлоном (зимним троеборьем).
4. Страховка от несчастных случаев.
5. Две фотографии 3х4.
6. Ксерокопию СНИЛС.

Отчисление занимающихся производится по следующим основаниям:

- личное заявление тренирующегося или его родителя (законного представителя);
- пропуск более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- медицинское заключение о состоянии здоровья занимающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установление применения допинговых средств и/или методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки;
- завершение обучения;

- невыполнение воспитанником в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;

- по решению Администрации Учреждения за совершение противоправных действий:

- за грубые и неоднократные нарушения занимающихся Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения тренировочной деятельности;

- вмешательство граждан/родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (в построение и проведение тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой должности тренерского, медицинского и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала).

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

Воспитанники, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, могут зачисляться на другие этапы подготовки в соответствии с минимальным возрастом и другими требованиями, определенными программами спортивной подготовки по полиатлону (зимнему троеборью).

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, технико-тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода тренировки.

Продолжительность тренировочного года в спортивно-оздоровительных группах – 52 недели.

На комплектование тренировочных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

2.1 Организационно-методические указания.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости,

скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	-6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18+
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)				+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать общеразвивающие упражнения направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для полиатлонистов. На всех этапах подготовки юных полиатлонистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

2.2 Тренировочный план.

Тренировочный план подготовки полиатлонистов – это основополагающий документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки. Содержание тренировочного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки

по годам обучения, с учётом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры тренировочного плана отражают объёмы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

Направленности и содержанию тренировки свойственна определенная динамика:

- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку,
- постепенный переход от освоения основ техники и тактики лыжника к основательному изучению и совершенствованию технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей,
 - увеличение объема специальных тренировочных нагрузок,
 - увеличение объема игровых нагрузок.

Примерный план на 52 недели тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	5-9 лет часы	10-14 лет часы	15-18 старше часы
1	Теоретическая подготовка	12	12	12
2	Общая физическая подготовка	154	142	130
3	Специальная физическая подготовка	28	40	46
4	Техническая подготовка	84	84	84
5	Тактическая подготовка	18	18	24
6	Участие в соревнованиях	12	12	12
7	Участие в контрольных испытаниях	4	4	4
	Общее количество часов	312	312	312

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки в %

Разделы подготовки	5-9 лет %	10-14 лет %	15-18 старше %
Теоретическая подготовка	4	4	4
Общая физическая подготовка	50 - 52	46 - 48	41 - 43
Специальная физическая подготовка	8 - 10	12 - 14	14 - 16
Техническая подготовка	28	28	28
Тактическая подготовка	6	6	8
Участие в соревнованиях	4	4	4
Участие в контрольных испытаниях	1 - 2	1 - 2	1 - 2

2.3 План годичного цикла подготовки.

Особенность спортивно-оздоровительной работы – занятия с малоподготовленными воспитанниками, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам.

Величина нагрузки зависит прежде всего от возраста и уровня подготовленности. При установлении нагрузки в каждом занятии, на каждом этапе и периоде подготовки следует исходить из поставленных задач, а также направленности нагрузки с учетом принципов постепенности, систематичности, последовательности, повторности, непрерывности и др.

Построение цикличности обычно начинают с больших циклов, определяя годичную периодизацию тренировки. Периодизация тренировки основывается на общих закономерностях развития тренированности и становления спортивной формы. В связи с сезонностью занятий полиатлоном (зимним троеборьем) периодизация связана с временами года. Учебный год делится на три периода: подготовительный, (сентябрь-ноябрь), соревновательный (декабрь-март), переходный (апрель-июнь).

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

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

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

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп

Для возраста 5-9 лет

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		Сент	Окт	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Общая физическая	154	14	13	13	10	8	10	14	13	13	16	16	14
Специально-физическая	28	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1
Техническая	84	8	5	5	6	10	8	4	8	6	7	7	10
Тактическая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Игровая	12	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-

Контрольные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
ИТОГО практики:	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ИТОГО теории:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Инструктор***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Для возраста 10-14 лет

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		Сент	Окт	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Общая физическая	142	13	12	12	9	7	9	13	12	12	15	15	13
Специально-физическая	40	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2
Техническая	84	8	5	5	6	10	8	4	8	6	7	7	10
Тактическая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Игровая	12	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
ИТОГО практики:	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ИТОГО теории:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Инструктор***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Для возраста 15-18 лет и старше

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		Сент	Окт	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Общая физическая	130	12	11	11	8	6	8	12	11	11	14	14	12
Специально-физическая	46	2	5	4	5	4	5	4	4	3	4	3	3
Техническая	84	8	5	5	6	10	8	4	8	6	7	7	10
Тактическая	24	3	2	3	2	3	2	3	2	3	-	1	-
Игровая	12	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
ИТОГО практики:	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ИТОГО теории:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Инструктор***	-	-	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-

2.4 Теоретическая подготовка.

1. История бывшего Всесоюзного комплекса ГТО и создание полиатлона (зимнего троеборья). Развитие полиатлона в России и за рубежом. Общие положения, структура комплекса ГТО, виды испытаний, нормативы, требования. Первые соревнования, система соревнований по ГТО, задачи бывшего ГТО. Структура зимнего многоборья по полиатлону, положение о проведении соревнований по полиатлону задачи, цели. О системе всероссийских и международных соревнований.

2. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой помощи при травмах.

3. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

4. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Правила поведения спортсмена в тире, на линии огня. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы.

5. Спортивный инвентарь и оборудование. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

6. Основы методики и техники стрельбы. Понятие о пулевой стрельбе, о строении пневматического оружия, о правилах его применения.

7. Основы методики и техники силовой гимнастики. Объяснить занимающимся, что в понятие специальной силовой подготовки входит силовая гимнастика. У мужчин подтягивания, у женщин (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) отжимания. Объяснение техники выполнения.

8. Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжных гонок. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

6. Правила соревнований по полиатлону (зимнему троеборью). Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, подготовка тира, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Обязанности и права участников. Система зачёта в соревнованиях по полиатлону (зимнему троеборью).

7. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе. Основные приёмы самомассажа. Водные процедуры, как средство восстановления.

2.5 Средства физического воспитания.

Гимнастические и акробатические упражнения;

Легкоатлетические упражнения: ходьба с разновидностями, бег с максимальной скоростью до 60 км. Длительный равномерный бег до 10 мин, челночный бег 3x10, 3x15, 3x5, прыжки в длину с разбегом и с места, прыжки в высоту, прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом на 90-360 град, эстафете, метание мяча на дальность и в цель правой и левой руками из различных положений;

Плавание: упражнения для освоения в воде, погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой с выдохом в воду, «поплавок», «скольжение» на груди и спине, движение рук и ног в плавании на груди и спине, брассом, проплывание одним из способов 25-50 метров;

Лыжная подготовка: передвижение различными лыжными ходами, подъемы и спуски, повороты на лыжах на месте и в движении, прохождение дистанций;

Стрелковая подготовка: стрельба из положения сидя с опоры, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

Подвижные игры: игры, направленные на развитие творчества, воображения, внимания, проявление инициативы, самостоятельных действий;

Общеразвивающие упражнения: используются для увеличения запаса двигательных действий и воздействия на развитие различных групп мышц.

2.6 Техничко-тактическая подготовка.

Тактическая подготовка - это разучивание и совершенствование способов и приёмов, необходимых для участия в выступлении, развитие способности выбирать и применять их в соревновании при изменившихся обстоятельствах. Основы тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выступлении на соревновании:

- изменение освещённости, погоды;
- сбои, задержки старта и т.п.;
- незначительные неисправности оружия;
- нехватка времени на подготовку к старту;
- шум (посторонний) во время стрельбы;
- вмешательство судьи и т.д.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на выступление в соревнованиях:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в своих силах;
- посторонние мысли, не связанные с настройкой на старт;
- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату;
- утомление, развивающееся в процессе выступления на соревнованиях.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяются техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приёмам саморегуляции. Знания по тактике, только накопленные, но не подкреплённые личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются соревнования. Наибольшее внимание и время отдаётся тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям и между основными соревнованиями.

2.7 Стрелковая подготовка.

Спортсмен-стрелок должен обладать:

высокой работоспособностью в условиях длительной относительной неподвижности (гипокинезии), достаточно развитой мышечной системой и выносливостью к большим статическим нагрузкам;

умением расслаблять группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удержании тела и оружия, в то же время дозировано и избирательно напрягать и расслаблять группы мышц, обеспечивающие необходимое техническое действие;

точностью и согласованностью движений и положений;

быстрой и тонко координированной двигательной и зрительно-двигательной реакцией;

хорошо развитым чувством равновесия;

способностью быстро и достаточно полно восстанавливать свою работоспособность после больших нагрузок;

высокой психологической устойчивостью в условиях повышенных эмоциональных напряжений на соревнованиях.

2.8 Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсменов и повышения их спортивной работоспособности.

Развитие двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, ловкости, силы, координации движения, специальной выносливости на различных этапах подготовки.

Общие развивающие упражнения без предметов:

- 1)упражнение для рук и плечевого сустава;
- 2)упражнение для туловища;
- 3)упражнение для ног;
- 4) упражнения для рук, туловища и ног;

Упражнения с предметами:

- 1) упражнения со скакалкой;
- 2) упражнения с набивным мячом;

3) упражнения с гантелями;

Упражнения на гимнастических снарядах:

1)на гимнастической стенке;

2)на канате;

3)на скамейке;

4)на перекладине.

Лыжная подготовка. При занятиях на лыжах с юными спортсменами целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения.

На первоначальном этапе подготовки необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарём как спортивным снарядом, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

Первые занятия проводятся недалеко от базы, используются ближайший стадион, сквер, территория двора школы.

Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами. В соответствии с принятой терминологией коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую классификацию:

1.одновременно полуконьковый ход;

2.одновременный двухшажный коньковый ход;

3.одновременный одношажный коньковый ход;

4.коньковый ход без отталкивания руками;

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и т.д.

Легкая атлетика: бег, прыжки, метание.

Плавание.

Велосипед.

Специальная физическая подготовка.

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

-воспроизведение положения стоп и позы без оружия;

-воспроизведение изготовки с оружием;

-воспроизведение усилия удержания оружия;

- задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке;
- условное разделение приемов прицеливания, удержания оружия и спуска курка;
- расслабление мышц век и глазных яблок.

Подготовительные упражнения для силовой гимнастики:

- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, специальными тренажерами;
- специальные движения на гибкость и растягивание;

Лыжная подготовка:

- имитационные упражнения на пересечённой местности;
- лыжероллерная подготовка; Техника лыжника в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений лыжника в имитации и на лыжероллерах. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

2.9 Медико-биологический контроль.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

К занятиям допускаются дети, подростки и граждане, отнесенные к основной медицинской группе.

2.10 Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитии необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Большое значение в воспитании имеет личный пример тренера. Силы личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

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

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Основные воспитательные мероприятия

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности спортсменов;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

2.11 Тренировочная подготовка.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных спортсменов основными являются средства - это рациональное планирование тренировочных нагрузок в циклах разной продолжительности. Из средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа и других средств восстановления.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется планомерная смена тренировочных средств, посещение театров, кино, концертов и т.п.

Эффективность восстановления идёт за счет оптимального планирования и программирования подготовки и соблюдения режима спортсмена. Под этим подразумеваются следующие мероприятия: индивидуализация тренировочного процесса, установление интервалов отдыха между тренировками и соревнованиями, применение средств и восстановительных методов тренировки, разнообразие нагрузок, изменение условий проведения занятий, планирование специальных дней отдыха и восстановления, организация оптимального режима жизни.

2.12 Психологическая подготовка.

Большое значение для поддержания уровня работоспособности спортсмена имеют психологические средства восстановления. Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

Основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

III. Техника безопасности на занятиях по полиатлону (зимнее троеборье).

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.

1. К занятиям допускаются обучающиеся спортивной школы, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Занятия на улице отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.

3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

4. При проведении занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы при столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение
- потертости от лыжных ботинок

-при стрельбе из неисправного оружия.

5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

7. В стрелковом тире должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж.

3. Провести разминку.

4. Перед стрельбой внимательно выслушать инструктаж по требованиям безопасности при стрельбе.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

На лыжне:

1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера.

2. При сильном морозе и ветре сообщать о первых признаках обморожения тренеру.

3. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера.

4. Во избежание столкновения кататься следует в одном направлении.

5. Соблюдать интервал движения: при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м.

6. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.

7. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

На огневом рубеже:

1. Выполнять все действия только по указанию тренера.

2. Не брать на огневом рубеже оружие без команды тренера.

3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера.

4. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

5. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.

6. Получать патроны только на линии огня.

7. Заряжать оружие только на линии огня по команде тренера «Заряжай!».

8. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

9. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 градусов. В направлении стрельбы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

На лыжне:

1. Снять лыжи и спортивную форму.

2. Тщательно вымыть лицо и руки мылом или принять душ.

3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

4. Покинуть место занятий только после разрешения тренера.

5. Принять участие в переключке группы.

6. По дороге домой соблюдать установленные правила дорожного движения.

На огневом рубеже:

1. После окончания стрельбы разрядить оружие, убедиться, что в нём не осталось патронов.

2. Чистку оружия произвести по указанию тренера в специальном месте.

3. Осмотр мишеней производится только после полного окончания стрельб.

4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру.

6. По дороге домой соблюдать установленные правила дорожного движения.

IV. Контроль за подготовкой полиатлонистов.

Контроль является составной частью подготовки юных спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии учащегося в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практики спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

-врачебные обследования;

-антропометрические обследования;

-тестирование уровня физической подготовленности;

-тестирование технико-тактической подготовленности;

- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсмена после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике спортивно-оздоровительной группы должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять оперативному контролю, как наиболее доступному и информативному.

Оперативный контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности спортсменов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния спортсмена осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого учащегося чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Оценка и контроль тренировочной деятельности.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей, технико-тактической и физической подготовленности, по результатам соревнований.

4.1 Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп (юноши/девушки).

Контрольные упражнения (тесты)	1-й год		2-й год и далее	
	Декабрь	Май	Декабрь	Май
Бег 30 м, с	7,0/7,5	6,5/7,0	6,5/7,0	6,2/6,7
Прыжок в длину с места, см	120/115	130/125	130/125	120/115
сгибание рук в упоре, кол-во раз	5/2	9/5	9/5	10/6

Литература.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
3. Аксенов, В.П. Управление тренировочным процессом многоборцев ГТО на основе математического моделирования: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / В.П. Аксенов. М., 1986. - 25 с.
4. Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлопом / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.
5. Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта / С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 1997. - №5. - С. 34-36.
6. Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 1998. - №1. - С. 3-4.
7. Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2000. - №1-2. - С. 18-20.
8. Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З. Червяков
9. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, автор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
11. Червяков В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. – М., 1997. – 38 с.