

**Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва № 4**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ СШОР № 4

С.В. Емелина С.В. Емелина

«30» декабря 2016 г.

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по полиатлону (зимнее троеборье)**

Программа рассчитана на 15 лет обучения: группы начальной подготовки 1 года обучения, свыше 1 года обучения; тренировочные группы до 2 лет обучения, свыше 2 лет обучения, группы спортивного совершенствования, группы высшего спортивного мастерства.

г. Рыбинск
2016 год

Пояснительная записка.

Программа для отделения спортивной школы олимпийского резерва (СШОР) по полиатлону (зимнее троеборье) составлена на основании ранее существовавшей программы по полиатлону, ФССП, нормативных материалов, регламентирующих деятельность спортивных школ с учетом передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и данных научных исследований.

Нормативная часть программы является методическим материалом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва. На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы учебных групп с учетом имеющихся условий.

Весь учебный материал в программе излагается по следующим этапам:

- начальной подготовки;
- тренировочному (спортивной специализации);
- спортивного совершенствования;
- высшего спортивного мастерства.

Это позволяет дать тренерам единое направление в учебно-тренировочном процессе – от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства.

Задачи СШОР определены соответствующими положениями о них.

Основными задачами для СШОР являются:

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для сборных команд города Рыбинска, Ярославской области, Российской Федерации по полиатлону (зимнее троеборье) в младших возрастных группах;
- осуществление физической подготовки;
- подготовка из числа учащихся судей по данному виду спорта;
- являться методическим центром по пропаганде и развитию полиатлона;
- оказание помощи общеобразовательным школам, по внедрению и развитию данного вида спорта;
- методическое руководство учебно-тренировочной работой в городе;
- осуществление руководства по развитию полиатлона в городе, высших учебных заведениях и других организациях;
- подготовка спортивного резерва для сборной команды области и РФ;
- подготовка спортсменов высших спортивных разрядов по полиатлону.

Организация учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

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

- начальной подготовки;
- тренировочные группы;
- группы спортивного совершенствования;
- группы высшего спортивного мастерства.

Всю многолетнюю подготовку по полиатлону от новичка до мастера спорта, входящего в сборную команду России, 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 гимнастическая подготовка, разнообразная физическая подготовка в сочетании с игровыми формами проведения занятий;
2. этап начальной специализации в зимнем двоеборье, троеборье, этап начальной стрелковой подготовки в пневматической стрельбе;
3. этап углубленной специализации по полиатлону;
4. этап спортивного совершенствования;
5. этап высшего спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка (для всех этапов подготовки).

1. Физическая культура и спорт в России. Спорт в России. Массовый характер спорта. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по зимнему полиатлону. Выступления российских спортсменов на различных соревнованиях. Развитие полиатлона в России и за рубежом. Значение и место полиатлона в системе физического развития и воспитания. История бывшего Всесоюзного комплекса ГТО и создание полиатлона. Первые соревнования по полиатлону. Система соревнований.
2. Техника безопасности на занятиях полиатлоном. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, закаливание. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий по стрельбе. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к месту занятий по полиатлону. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Закаливание. Значение закаливания для повышения трудоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.
3. Места занятий, оборудование инвентарь. Стрелковый тир. Чистка места занятия и инвентаря, уборка мишеней. Лыжные гонки. Переодевание в сухой костюм после катания на лыжах. Уборка лыжного инвентаря. Смазка лыж. Гимнастика. Спортивный инвентарь после тренировки убирается по требованию тренера.
4. Основы методики обучения и тренировки. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), изучение техники по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный, с максимальной интенсивностью.
Тренировочное занятие – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении тренировочного занятия: задачи, содержание его частей, нагрузка, понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.
5. Правила соревнований, организация проведения соревнований по полиатлону. Положение о соревнованиях. Выбор места проведения соревнований, подготовка трасс, оборудование зоны старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Таблица оценки по отдельным видам полиатлона.
6. Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Значение и содержание самоконтроля. Врачебный контроль при занятиях полиатлоном. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.
7. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности.
8. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней подготовки. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий по полиатлону. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной подготовке.

9. Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Основы методики обучения бега на лыжах. Основы методики обучения стрельбы: методика обучения элементов стрельбы и производству выстрела в целом, изготовление прицеливание, спуск курка, дыхание, психологическая подготовка к стрельбе. Основы обучения силовой гимнастики. Подтягивание и отжимание. Основные недостатки в технике овладения видов спорта и пути их устранения.

10. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле. Индивидуальные действия: совершенствование действий с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника. Групповые действия: совершенствование взаимодействия учащихся при выступлении на соревнованиях. Выдержка и спокойствие перед основным стартом. Умение быстро и гибко переключаться с одного вида на другой.

11. Морально-волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена. Понятие о психологической подготовке. Значение развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности. Возникающие у спортсмена проблемы в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям.

12. Восстановительные мероприятия. Педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические восстановительные средства. Рациональное настроение тренировочного процесса. Организация выходного дня. Специальные сеансы психорегулирующей, суточной тренировки. Создание коллективизма, дружелюбия, организация культурно-массовых мероприятий. Гигиенические средства восстановления.

Таблица № 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	2-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-6

Таблица № 2.

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	45-64	33-54	24-42	18-34	13-20	8-13
Специальная физическая подготовка (%)	22-33	27-40	29-52	33-54	45-57	50-60
Технико-тактическая подготовка (%)	12-18	16-19	19-20	20-21	19-20	20-22
Теоретическая подготовка (%)	1,5-3	2-5	3-6	4-7	4-8	5-10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	2-4	4-6	7-8	7-11

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	32
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7	12	14
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624	728

Таблица № 4.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта полиатлон.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	1	2	2	2	3
Основные	-	1	1	2	3	3

Таблица № 5.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта полиатлон.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – умеренное влияние;

1 – незначительное влияние.

Этап начальной подготовки.

Задачи:

- обеспечение разносторонней физической подготовки;
- изучение и освоение техники передвижения на лыжах: классический стиль. Приемы и виды передвижений;
- изучение основ дисциплин полиатлона;
- получение теоретических знаний о врачебном контроле, гигиене тренировочных занятий;
- получение общих сведений о правилах соревнований по отдельным видам полиатлона;
- изучение основ тактики.
- спортивный отбор наиболее спортивных детей к занятиям: лыжами, полиатлоном.

Учебная работа на первом году обучения планируется из расчета 6 часов в неделю, из них 3 часа на лыжную подготовку, 1-2 занятия на физическую подготовку – 1 час на гимнастическую и игровую подготовку.

На втором году обучения – лыжной подготовке отводится 4 часа, ОФП – 2 часа, гимнастике – 1 час, стрельбе из пневматической винтовки – 1 час, игровым занятиям – 1 час.

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

Таблица № 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладина (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 00 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

Таблица № 7.

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения	
		До 1 года	свыше 1 года
Теоретические занятия			
1	Спортивное многоборье. Зимний полиатлон	1	1
2	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха	2	2
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	2
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	2
5	Техника передвижения на лыжах	2	3
6	Правила соревнований по полиатлону	1	2
ИТОГО		8	12
Практические занятия			
1	Специальная физическая подготовка	28	50
2	Соревнование и контрольные испытания	15	20
3	Общая физическая подготовка	164	252
4	Техническая подготовка	97	130
5	Медицинское обследование		4
ИТОГО		304	456
ВСЕГО часов		312	468

Программный материал.

Лыжная подготовка:

- Начальная лыжная подготовка: проводятся 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 отдаче, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

- Основы техники передвижения: попеременным двушажным, одновременным безшажным, одношажным, двушажным ходом.
 - Подъем 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 безшажным ходом, работая одними руками одновременно и попеременно.
 - Лыжные прогулки в медленном темпе 1-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние 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.
- Общая физическая подготовка:
- Спортивная ходьба, бег с передвижениями, противходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подыманием бедер и т.д.
 - Общеразвивающие упражнения.
 - Специальные надшаговые упражнения.
 - Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения и т.п.).
 - Упражнения для мышц брюшного пресса.
 - Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад).
- Специальная физическая подготовка:
- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спецтренажерами – совершенствование правильности гребковых движений;
 - специальные упражнения на гибкость и растягивание;
 - специальные прыжковые упражнения.

Этап тренировочный (начальная специализация).

Задачи:

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

Учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения представляют собой этап углубленной специализации в зимнем троеборье, начальный этап специализации в стрельбе из пневматической винтовки, начальный этап лыжной специализации на дистанциях 2,3,5 км, первый этап силовой специализации в подтягивании.

Тренировки по видам строятся по следующему расчету:

Зимнее многоборье: лыжи в период снега 4-5 занятий, 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, плавание – 1 занятие, лыжероллерная подготовка – 1 занятие.

Продолжительность занятий:

- в период снега: лыжи – 5-4 занятий по 2 часа, стрельба – 2 занятия по 2 часа, силовые занятия – 2 занятия по 1 часу,
- в период отсутствия снега: беговая кроссовая подготовка – 3 занятия по 2 часа, силовые виды – 3 занятия по 1 часу, стрельба – 2 часа по 2 занятия, плавание – 1 занятие по 1 часу, лыжероллеры – 2 занятия по 1 часу.

Учебный план для тренировочных групп (1-2 год обучения).

№ п/п	Содержание занятий	Объем
Теоретические занятия		
1.	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсмена	1
2.	Режим отдыха и питание спортсмена	1
3.	Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления	2
4.	Основы техники спортивных видов полиатлона	4
5.	Основы методики обучения и тренировки в полиатлоне	2
6.	Планирование спортивной тренировки и ведение дневника	2
7.	Морально-волевая подготовка	4
8.	Правила соревнований и организация их проведения	2
9.	Инвентарь и специальные тренажеры	2
ИТОГО		20
Практические занятия		
1.	Лыжная подготовка – зимняя и летняя	200
2.	Общая физическая подготовка	138
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики полиатлона	80
4.	Стрелковая подготовка	110
5.	Беговая, кроссовая подготовка	126
6.	Сдача контрольных нормативов	12
7.	Соревнования и контрольные старты	26
8.	Судейская практика	12
9.	Медицинское обследование	4
ИТОГО		708
ВСЕГО часов		728

Программный материал.

Лыжная подготовка:

- В летний период: ОФП и СФП – кроссы, бег 3-15 км; совершенствование техники бега на лыжах (на лыжероллерах); беговая подготовка с лыжными палками.
- В зимний период: Совершенствование техники бега коньковым способом.
- Повторное прохождение отрезков в 2,5-3-5-10 км свободным стилем. Лыжный пробег на время 15-20-30-45 минут. Бег на лыжах скоростных отрезков в 200, 400, 500 метров на скорость и технику.
- Участие в соревнованиях свободным стилем (СШОР, город, область) на дистанциях 1-2-3-5 км.

Стрелковая подготовка:

- В учебно-тренировочных группах 1-2 годов обучения вводится стрелковая подготовка, из пневматической винтовки с положения стоя с упора, с упором локтями на стол или стойку на дистанции 5 м по мишени.
- Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Упражнение в прицеливании с открытым диоптрическим прицелом (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 с прицеливанием и спуском курка «в холостую», стрельба по мишени 3-5 патронами на кучность. Стрельба по мишени по 5 выстрелов с совмещением средней 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 пневматической 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 винтовки следует начать с положения, стоя с упора. Для правильного

усвоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуска курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты. Для контроля над правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу с патроном с «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.

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 м с места (с хода).
- Прыжковые упражнения, многоскоки, переключения от бега к прыжкам с ноги на ногу и наоборот, прыжки в длину с разбега, тройные прыжки с места и с разбега.
- Длинный бег в среднем и умеренном темпе отрезков от 3x500, 3x1000, 2x1500.
- Переменный бег по стадиону, лесу (500x500) 1000x1000 и т.д.
- Контрольное пробегание отрезков в 1-1,5-2-3 км.
- Участие в соревнованиях в беге на 1-2-3 км.
- В беговой подготовке в учебно-тренировочных группах 1-2 годов обучения основное внимание по-прежнему уделяется дальнейшему развитию скоростных качеств и общей выносливости. В неделю, как правило, должно проводиться 2-3 занятия. На первом занятии основное внимание следует уделять общей и специальной физической подготовке и развитию скоростных качеств. На втором занятии можно сочетать скоростные и игровые упражнения с кроссовым бегом или бегом на выносливость по стадиону. Третье занятие должно быть полностью направлено на развитие выносливости. Это длинный бег 25-30 в лесу, на стадионе, или переменный бег с ускорением по 500-800 метров.

Этап тренировочный (углубленной специализации).

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обеспечение всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений;
- привитие устойчивого интереса к занятиям полиатлоном;
- обучение спортсменов тактике в видах зимнего полиатлона;
- освоение правил соревнований по зимнему полиатлону;
- изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, личной гигиене, истории развития полиатлона;
- участие в соревнованиях городского, областного, всероссийского уровня;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- выполнение взрослого спортивного разряда.

В учебно-тренировочных группах свыше 2 лет обучения осуществляется углубленная специализация по всем видам полиатлона. Перевод в эти группы осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, спортивно-технической подготовки. По лыжам проводится 6-7; по бегу 3-4 тренировки; по стрельбе 2-3 тренировки; по силовым видам 2-3 тренировки. Соотношение занятий по видам в недельном цикле планируется индивидуально на группу с учетом периода подготовки, материально-технической базы, финансирования и т.д.

Таблица № 9.

Учебный план для тренировочных групп (3-4 год обучения).

№ п/п	Содержание занятий	Объем
Теоретические занятия		
1.	Гигиена, закаливание, режим питания, отдых спортсмена	2
2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановление средств.	2
3.	Специальная физподготовка. Спецтренажеры, инвентарь, оружие для полиатлона.	2
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсмена	2

5.	Основы техники и тактики в видах полиатлона	6
6.	Морально-волевая подготовка	6
7.	Основы методики обучения видов полиатлона	4
8.	Правила соревнований и организация их проведения	4
ИТОГО		26
Теоретические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	170
2.	Лыжная подготовка (летняя и зимняя)	263
3.	Стрелковая подготовка	160
4.	Беговая подготовка	203
5.	Совершенствование техники и тактики видов полиатлона	40
6.	Контрольные испытания	12
7.	Судейская практика	10
8.	Соревнования	35
9.	Восстановительные мероприятия	9
10.	Медицинское обследование	8
ИТОГО		910
ВСЕГО часов		936

Таблица № 10.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)
	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин 50 с)	Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«третий юношеский спортивный разряд»	

Программный материал.

Общая и специальная физическая подготовка.

Силовые виды:

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

К средствам общей и специальной физической подготовки относятся:

- ходьба, бег, передвижения различными видами бега;
- общеразвивающие упражнения без предметов (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног);
- общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами, с гантелями);
- упражнения на снарядах: на перекладине – подтягивание, переворот, в упор, висы;
- акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, мостик, спортивные упражнения на гибкость;
- прыжковые упражнения: в высоту с места, выпрыгивание, перепрыгивание, в длину с места, тройной с места;
- спортивные игры, подвижные игры;

- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения на специальных тренажерах (экзорджени, хютель, миниджен и т.п.);
- упражнения на гимнастической стенке;
- специальные упражнения на гибкость на матах.

Стрелковая подготовка.

В учебно-тренировочных группах свыше 2 лет обучения в недельном цикле планируется, в зависимости от этапа и периода подготовки 2-4 занятия. Принцип построения занятий как в учебно-тренировочных группах до 2 лет обучения.

Однако в этих группах особое внимание уделяется изготовке к стрельбе, совершенствованию техники стрельбы на меткость, кучность, увеличивается количество выстрелов за одну тренировку (5+2+3+4 серии по 10 выстрелов или 2 серии по 20 выстрелов, 4 серии по 5 выстрелов), уделяется внимание подготовке оружия к стрельбе, корректировке стрельбы. Проводятся контрольные стрельбы и соревнования.

Беговая подготовка.

В недельном цикле 3-4 занятия по бегу. Особое внимание уделяется технике бега: развитие скоростных качеств и выносливости.

Применяется кроссовый бег до 10-12 км, бег по стадиону на время и расстояние (в равномерном или переменном темпе). Проводятся ускорения с места и сходу.

Лыжная тренировка.

В летний период – ОФП и 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.

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 коньковым ходом, равномерно 5-10-15-20 км.

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

Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обеспечение всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений;
- привитие устойчивого интереса к занятиям полиатлоном;
- обучение спортсменов тактике в видах полиатлона (зимнее троеборье);
- освоение правил соревнований по полиатлону (зимнее троеборье);
- изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, личной гигиене;
- участие в соревнованиях областного, всероссийского, международного уровня;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- выполнение взрослого спортивного разряда.

Таблица № 11.

Учебный план.

№ п/п	Содержание занятий	Группы обучения	
		ГСС	ВСМ
Теоретические занятия			
1.	Краткий обзор состояния развития полиатлона в области и республике	1	1
2.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2
3.	Средства восстановления и работоспособности	2	2
4.	Спецфизподготовка, инвентарь и специальные тренажеры	2	2
5.	Основа техники и тактика видов полиатлона	2	4
6.	Морально-волевая и психологическая подготовка	4	6

7.	Планирование спортивной тренировки в полиатлоне. Дневники спортсменов	3	5
8.	Правила соревнований и организация их проведения	4	6
9.	ИТОГО	18	24
Практические занятия			
1.	Общая физическая подготовка	312	465
2.	Техническая подготовка	75	70
3.	Стрелковая подготовка	140	255
4.	Специальная физическая подготовка	526	588
5.	Контрольные испытания	12	12
6.	Инструкторская и судейская практика	15	15
7.	Соревнования	90	140
8.	Восстановительные мероприятия	50	85
9.	Углубленное медицинское обследование	10	10
	ИТОГО	1230	1640
	ВСЕГО часов	1248	1664

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м не более 8,2 с	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м не более 8,6 с	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 200 см	Прыжок в длину с места не менее 175 см
Выносливость	Бег 3000 м не более 10 мин 40 с	Бег 2000 м не более 9 мин 20 с
	Лыжная гонка 10 км не более 35 мин	Лыжная гонка 5 км не более 19 мин 06 с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7 см)

Таблица 13.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 12,2 с)	Бег 100 м (не более 13,7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м не более 8,2 с	Челночный бег 3 x 10 м не более 8,6 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 65 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин 20 с)	Бег на 2000 м не более 7 мин 50 с
	Лыжная гонка 10 км (не более 35 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 19 мин)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии

Программный материал.

Общая и специальная физическая подготовка.

К средствам общей и специальной физической подготовки относятся:

- ходьба, бег, передвижения различными видами бега;
- общеразвивающие упражнения без предметов (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног);
- общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами, с гантелями);
- упражнения на снарядах: на перекладине – подтягивание, переворот, в упор, висы;
- акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, мостик, спортивные упражнения на гибкость;
- прыжковые упражнения: в высоту с места, выпрыгивание, перепрыгивание, в длину с места, тройной с места;
- спортивные игры, подвижные игры;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения на специальных тренажерах;
- упражнения на гимнастической стенке;
- специальные упражнения на гибкость на матах.

Стрелковая подготовка.

Основные задачи:

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

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат.

Упражнения в психологической подготовке:

- стрельба с выполнением различных заданий;
 - стрельба на кучность;
 - не выйти из «9»;
 - показать определенные 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: объемные 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. Повышение уровня силовой подготовки. Повторно-интервальное прохождение отрезков классическим и коньковым ходом (300-500-1 км-2-3).

Повторное прохождение отрезков (1-2-3-5 км; 3x1; 2x5 и т.д.)

Дистанционное равномерное прохождение дистанции 3-5-10-15 км, классическим и коньковым ходом.

Скоростное прохождение отрезков (500-1 км) коньковым ходом, участие в контрольных соревнованиях.

Участие в областных республиканских соревнованиях по лыжам и полиатлону.

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах полиатлона

Учебно-тренировочный процесс в СШОР по зимнему полиатлону проводится круглогодично.

Полиатлон (зимнее троеборье): 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, совершенствования техники, тактики всех видов многоборья. Идет освоение объема тренировочных нагрузок, освоение техники стрельбы, подтягивание, объема 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. Освоение объема нагрузок лыжной подготовки. Развитие общей и специальной выносливости в лыжной подготовке. Улучшение спортивной формы, выступление в областных, российских, международных соревнованиях.

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

При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать взаимовлияние учебных нагрузок в отдельных видах полиатлона, как в недельном цикле, так и в этапах подготовки (периодах). Большие тренировочные нагрузки, применяемые в одном из видов многоборья, могут отрицательно влиять на формирование двигательных навыков и совершенствования техники и в других видах. Характер этого влияния различен и зависит от сочетания видов объема и интенсивность нагрузок. Так объемные и интенсивные нагрузки в 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 - силовые виды, стрельба - лыжи. Нельзя планировать после лыж – стрельбу. Нельзя в один день планировать большие нагрузки в лыжах, силовой подготовке и стрельбе.

Расписание занятий нужно составлять на неделю, учитывая взаимовлияние видов, равномерно распределять нагрузку во 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.

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

Инструкторская и судейская практика.

1. Для учебно-тренировочных групп до 2 лет обучения. Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении. Принятие рапорта. Судейство и помощь в судействе в отдельных видах полиатлона.

2. Для учебно-тренировочных групп свыше 2 лет обучения. В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеобразовательных упражнений, технических примеров, простейших технических действий. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы и помощь в организации городских соревнований по видам спорта.

3. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Совершенствование навыков в организации групп. Подбор упражнений для основной части занятия и провести ее. Составление конспекта занятия и его самостоятельное проведение. Организация о проведение занятия с новичками. Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, городе. Организация и проведение школьных соревнований.

Перечень информационного обеспечения

ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А.Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 336 с.
2. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
3. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.
4. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ /А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.
5. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
6. 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.
7. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, автор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев
8. Е.Р. Яхонтов. Индивидуальная подготовка биатлонистов Учебное пособие Ленинград, 1975
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по биатлону: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)
6. Всероссийская федерация полиатлона (<http://www.polyathlon.ru>)

Инструктор-методист:

О.Б. Кондратенко