

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАУДО  
ДЮСШ №6 от 01.09.2016 №156  
\_\_\_\_\_ А.П. Николаев  
Рассмотрена на педагогическом  
совете (протокол заседания педсовета  
от 29.08.2016 №1)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Летний полиатлон: дополнительная**  
**предпрофессиональная программа»**  
**для тренировочной группы**  
**четвертого года обучения**

Срок реализации – 1 год

Авторы:

Тренеры – преподаватели отделения  
летнего полиатлона: Садилкин А.Ф.,  
Коняхина О.А.

Тамбов

2016

### Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой в области физической культуры и спорта «Летний полиатлон: дополнительная предпрофессиональная программа» (срок реализации: 8 лет). Разработчики: Власова В.В., Коныхина О.А. (далее Программа).

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки) направлен на: совершенствование техники различных видов полиатлона, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

Задачи, стоящие перед тренировочной группой 4 года обучения:

- полное освоение летнего пятиборья по полиатлону;
- выполнение спортивных разрядов по полиатлону;
- участие во Всероссийских соревнованиях.

В тренировочной группе 4 года 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. Но плаванию проводится 4-6 тренировки, по стрельбе 2-3 тренировки, по силовым видам 2-3 тренировки, в метании 2 тренировки. Соотношение занятий по видам в недельном цикле планируется индивидуально по группам - с учетом периода подготовки, материально-технической базы, финансирования и т.д.

### Режим тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

Минимальная наполняемость групп, чел	Максимальная наполняемость групп, чел	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке
10	12	14	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке

### Учебный план

№	Содержание занятий	Количество часов
Предметная область		
<b>1</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>44</b>
<b>2</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>240</b>
	Общая физическая подготовка	160
	Специальная физическая подготовка	80
<b>3</b>	<b>Избранный вид спорта: летний полиатлон</b>	<b>335</b>
	Техническая подготовка	253

	Тактическая и психологическая подготовка	8
	Участие в соревнованиях	34
	Инструкторская и судейская практика	16
	Медицинский контроль	6
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	4
	Восстановительные мероприятия	14
<b>4</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>44</b>
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>65</b>
	<b>Итого</b>	<b>728</b>

## Методическая часть программы

### *Теоретическая подготовка*

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышает использование учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

В проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

### **Содержание теоретических занятий**

***Тема 1. История бывшего Всесоюзного комплекса ГТО и создания зимнего и летнего полиатлона. 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 и летнего многоборья по полиатлону, положение о проведении соревнований по полиатлону задачи, цели. О системе всероссийских и международных соревнований. Развитие полиатлона на местах и в других регионах. Достижения сильнейших российских и зарубежных полиатлонистов.

***Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.***

Общие понятия о костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека.

Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Работа мышц при различных движениях частей тела. Значение сердечно-сосудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

***Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств - силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

***Тема 4. Правила поведения на спортивных площадках.***

Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях полиатлоном.

***Тема 5. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.***

Основы личной гигиены юного полиатлониста. 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).

Общий режим дня 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. Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

***Тема 6. Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.***

Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

***Тема 7. Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.*** Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по полиатлону. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.

Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

***Тема 8. Планирование спортивной тренировки.***

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на тренировочном этапе. Индивидуальное планирование тренировки спортсмена. Дневник спортсмена.

***Тема 9. Периодизация спортивной тренировки.***

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе.

***Тема 10. 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 организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участии в соревнованиях.

***Тема 11. Общая и специальная физическая подготовка и ее 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 подготовленности и развития двигательных качеств полиатлониста различного возраста и подготовленности.

Место и содержание специальной физической подготовки 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.

***Тема 12. Основы методики обучения и спортивной тренировки.***

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных, волевых качеств у занимающихся. Воспитание в процессе обучения и тренировки. Основные педагогические принципы обучения и тренировки в полиатлоне.

*Основы методики обучения плаванию кроль на груди.* Положение тела и головы пловца, движение ногами и руками, дыхание, согласование движений руками и ногами с дыханием, стартовый прыжок и повороты. Тактика проплывания дистанции.

*Основы методики обучения стрельбы.* Методика обучения отдельным элементам стрельбы и производству выстрела в целом: изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхание, психологическая подготовка к 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.

*Основы обучения метанию.* Разбег, финальное усилие, сохранение равновесия.

***Тема 13. Морально-волевая и психологическая подготовка.***

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы.

Психологическая подготовка. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств полиатлониста. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

***Тема 14. Правила соревнований по полиатлону и их организация и проведение.***

Виды многоборья (зимний, летний): троеборья, четырехборья, пятиборья. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности, Правила соревнований по отдельным видам полиатлона. Таблица по многоборьям полиатлона. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований, по отдельным видам полиатлона и в целом по многоборьям.

***Тема 15. 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.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка состоит из двух видов: СФП-1, являющейся предварительной, создающей специальный фундамент, и СФП-2, являющейся основной.

СФП-1 – специальный фундамент, точно соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий подготовленность для эффективного выполнения СФП-2 и всего дальнейшего тренировочного процесса.

В процессе СФП-1 нужно параллельно решать ряд задач: совершать технику, поддерживать быстроту и частоту движений на имеющемся уровне или даже повышать его, улучшать подвижность в суставах, увеличивать силу мышц, воспитывать волевые качества. Необходимо выбирать лишь те задачи, которые необходимы для данного спортсмена в связи с сильными и слабыми сторонами его подготовленности.

Цель СФП-2 – поднять в допустимой для данного этапа тренировки мере уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Прежде всего имеется в виду развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. Разумеется, при этом не следует забывать о сопутствующих возможностях совершенствования координаций движений, их выразительности, ловкости и меткости.

Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения.

### *Летний полиатлон*

#### **Плавательная подготовка**

Основные задачи подготовки:

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы с помощью специальных упражнений;
- совершенствование техники плавания стилем кроль на груди, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным спортсменам;
- развитие скоростных качеств.

*Совершенствование стиля плавания кролем на груди:*

1. Плавание кролем с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

2. Плавание с помощью движений кролем на груди, на боку с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бёдер), а также с доской в руках.

3. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бёдрами.

4. Плавание кролем на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

5. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вверху или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчёркнуто высоком положении.

7. Плавание кролем с полной координации движений в лопатках.

8. Плавание кролем с различной координацией движений – шести-, четырёх- и двухударной.

9. Плавание кролем с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперёд), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперёд). Вдох производится в сторону гребковой руки.

10. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

11. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперёд, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в

движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

12. То же, но в момент паузы в движениях рук сделать дополнительно 6 ударов ногами.

13. Плавание кролем на спине с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперёд (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой рукой и т.д.

14. То же, но в момент касания кистей вверху задержать руки и сделать дополнительно 6 ударов ногами.

15. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

16. Плавание кролем на груди в усложнённых условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

17. Плавание кролем на груди в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, в ластах.

18. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

19. То же, но с движениями ног дельфином.

20. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперёд, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

21. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

### **Стрелковая подготовка**

Стрелок-спортсмен должен обладать:

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

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

- точностью и согласованностью движений и положений;

- быстрой и тонко координированной двигательной и зрительно-двигательной реакцией;

- хорошо развитым чувством равновесия;

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

- высокой психологической устойчивостью в условиях повышенных эмоциональных напряжений на соревнованиях.

*Упражнения при стрельбе по круглым мишеням*

*Упражнение 1*

*Контроль однообразия прицеливания из винтовки. Контроль однообразия прицеливания с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания*

Это упражнение можно проводить с ожидающей сменой в другом помещении.

Винтовка жестко закрепляется в прицельном станке. На дистанции 5 (10) м вывешивается белый лист бумаги размером приблизительно 400-300 мм или более. Около него находится помощник – один из учащихся с ручной указкой контроля прицеливания и карандашом.

Преподаватель без учеников наводит винтовку со станком в лист бумаги (но не в середину), а затем прицеливается и дает команды помощнику двигать указку по листу бумаги: «Выше», «Ниже», «Правее», «Левее». Когда указка расположится рядом с нижним краем черного круга – «яблочком» точно на линии прицеливания «с просветом», руководитель дает команду: «Отмечай!», и помощник через центральное отверстие в указке ставит карандашом точку на бумаге. Эта точка будет контрольной для обучаемых стрелков.

После того как помощник уберет указку, учащиеся по одному подходят к прицельному станку с винтовкой, смотрят в прицел и дают необходимые команды помощнику о перемещении указки. После команды: «Отмечай!» помощник делает отметку карандашом. Затем первый стрелок еще два раза наводит указку. Поставив три точки наводки указки, помощник соединяет их прямыми линиями. Получается треугольник рассеивания наводки указки стрелком. Чем меньше этот треугольник, тем точнее умеет прицеливаться стрелок.

Для оценки этого упражнения на указке надо вырезать оценочные отверстия диаметрами 1,5, 3,0 и 10,0 мм.

Помощник накладывает указку на треугольник рассеивания наводки указки стрелка, подбирая наименьшее оценочное отверстие, в которое умещается весь треугольник. При этом треугольник рассеивания стрелка должен примерно совмещаться с контрольной точкой наводки преподавателя, хотя в отдельных случаях этого может и не быть. Самое главное – выработать у начинающих стрелков однообразие прицеливания.

*Ручная указка контроля прицеливания для начинающих стрелков*

Ручная указка предназначена для тренировки навыков прицеливания. Изготавливается диск диаметром около 100 мм из тонкого листа металла, пластика и т.п. В середине диска наклеивается черный круг от мишени. В центре просверливается отверстие диаметром 1–2 мм для отметки карандашом контрольных точек прицеливания. На краю диска делается три оценочных отверстия диаметрами 1,5, 2,5 и 5 мм для дистанции 5 м. При стрельбе на 10 м отверстия следует сделать в два раза больше. С другого края диска крепится рукоятка длиной 300 мм.

*Упражнение 2*

*Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М.А. Иткиса*

Данное упражнение развивает и закрепляет координацию движений стрелка. Он принимает заданную изготовку к стрельбе, прицеливается в прямую крестообразную мишень. Затем медленно и плавно передвигает

ровную мушку по мишени вверх – вниз и слева направо, останавливаясь посередине. Преподаватель контролирует точность наводки оружия по ортоскопу (описание ортоскопа см. ниже). То же самое надо проделать по диагональной крестообразной мишени, а затем по кольцеобразной. Задание – удержание ровной мушки с наименьшими колебаниями. Данные размеры мишеней рекомендуются для дистанции 5 м для начинающих стрелков. Чем выше мастерство стрельбы, тем меньше должны быть размеры мишеней.

#### *Фигурные мишени М.А. Иткиса*

Нарисовать данные мишени на листе бумаги согласно рисунку и закрепить на стене около основных мишеней. Для начинающих стрелков размеры увеличенные, для разрядников – уменьшенные.



Магнитный прибор контроля наводки пневматического оружия типа ИЖ38 (ортоскоп)

Ортоскоп изготавливается путем переделывания из заводского прибора. Для этого надо выпрямить кронштейн его крепления так, чтобы он плотно прилегал к левой стороне оружия. Затем отпилить лишнюю часть кронштейна, оставив конец 40 мм. Сформировать ферритовый магнит и приклеить его (использовать клей «БФ6», «Момент» и др.). Полученный прибор устанавливается сверху на заднюю часть ствольной коробки и удерживается на ней достаточно прочно силой магнитного поля. Снимается прибор с небольшим усилием одной рукой.

#### *Упражнение 4*

*Принятие устойчивой изготки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 мин. и более; самоконтроль изготки*

Принять заданную изготку для стрельбы с винтовкой или ее макетом, прицелиться в мишень, задержать дыхание и закрыть глаза примерно на 10 сек. Затем открыть глаза и проверить точность совпадения точки наводки винтовки и точки прицеливания. Как правило, эти точки не совпадают. Надо постараться выяснить, из-за каких групп мышц и суставов произошло отклонение винтовки.

После этого найти такое изменение положения частей тела, чтобы изготка была более устойчивой, т.е. с минимальным мышечным напряжением. Повторить это упражнение несколько раз, увеличивая время закрывания глаз примерно до 20 сек. и, добиваясь большей точности положения частей тела без визуального корректирования.

#### *Изготка для стрельбы из винтовки стоя без опоры*

Это положение является самым трудным, так как у стрелка имеются только две точки опоры – они весьма удалены от центра тяжести системы «стрелок – оружие». Поэтому надо предварительно хорошо усвоить приемы стрельбы сидя за столом. Сначала надо отработать приемы изготки в положении стоя без прицеливания, а затем уже приступить к отработке всех элементов стрельбы. Только после этого можно приступить к практической

стрельбе. Начинать стрелять рекомендуется по белому листу бумаги, чтобы не выработалась вредная привычка дергать спусковой крючок.

В дальнейшем необходимо продолжать тренировки в положении стоя без стрельбы, что позволит укрепить специальную физическую подготовку стрелка и повысить устойчивость системы «стрелок – оружие» во время выстрела.

Для стрельбы стоя, надо встать около линии огня, не наступая на нее, примерно вполоборота направо по отношению к линии прицеливания. Ноги прямые, ступни примерно на ширине плеч или несколько уже, тяжесть тела распределена поровну на обе ноги, но есть небольшой наклон тела к носкам; туловище немного прогнуть назад, чтобы компенсировать тяжесть винтовки; носки раздвинуты без напряжения в удобном для стрелка положении.

Зарядив винтовку, стрелок производит ее прикладку. Для этого, удерживая винтовку правой рукой за шейку приклада, надо взять левой рукой за цевье под прицелом и вставить затыльник приклада в выемку правого плеча. В зависимости от телосложения или прижать локоть левой руки к грудной клетке и животу, или опереться локтем на тазобедренный сустав.

Поднять правый локоть до положения ниже горизонтального примерно на 30 см и удерживать его во время стрельбы без напряжения. Затем кистью левой руки поддержать винтовку внизу.

Применяются четыре способа поддержки винтовки снизу кистью левой руки.

Первый способ – винтовка поддерживается на всех выпрямленных пальцах ногтевыми фалангами. Большой палец поддерживает винтовку под спусковой скобой, а остальные четыре пальца, собранные вместе, противостоят большому и поддерживают спереди снизу цевье ложи.

Второй способ – большой палец так же находится под спусковой скобой, а остальные четыре пальца, собранные вместе, прижаты к ладони так, что цевье ложи будет лежать на средних фалангах.

Третий способ – пальцы левой руки сжаты, но ладонь раскрыта. Средние фаланги поддерживают цевье ложи, а ладонь – спусковую скобу.

Четвертый способ – пальцы левой руки сжимаются в кулак, и цевье винтовки лежит на основных фалангах пальцев.

Каждый стрелок должен выбрать для себя наиболее удобный для него способ поддержки винтовки при стрельбе стоя без опоры и отрабатывать его.

#### *Самоконтроль изготовления для стрельбы стоя*

Самоконтроль изготовления заключается в том, что стрелок проверяет правильность угла поворота корпуса к мишени, постановку ног и положение пальцев левой руки. Когда все эти элементы изготовления будут отработаны, после каждого нового заряжания поднятая винтовка окажется наведенной точно в цель.

Самоконтроль производится следующим образом. После изготовления и прицеливания стрелок закрывает глаза на несколько секунд. При этом его тело несколько расслабляется. Когда стрелок откроет глаза, винтовка будет направлена в точку прицеливания, если изготовление была правильной. Но если она была неточной, винтовка окажется направленной в сторону, так как во

время закрывания глаз тело приняло менее напряженную позу. Для уточнения изготровки в таком случае надо переставить ступни ног. Если винтовка оказалась направленной ниже (выше) точки прицеливания, то надо придвинуть (отодвинуть) пальцы левой руки, поддерживающие цевье винтовки.

При стрельбе стоя во время предварительной и подготовительной фаз выстрела не рекомендуется сразу реагировать на отклонения мушки от точки прицеливания – надо сохранять выдержку и спокойствие.

### *Упражнение 3*

#### *Тренировка в стрельбе без пуль из винтовки*

Задание – координация всех подготовительных действий стрелка: удержание винтовки, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания, координация всех действий при стрельбе.

Изготовиться для стрельбы и прицеливаться в мишень. Удерживать наводку винтовки в течение 2–10 мин. в зависимости от подготовки стрелка. При этом приклад винтовки все время находится в выемке плеча, руки устойчиво держат винтовку, положение ведущего глаза относительно прицела фиксируется прижатой к прикладу щекой.

Дыхание ровное и неглубокое. Через равные промежутки времени дыхание надо задерживать на полувдохе на 7–10 сек. для выработки полного автоматизма однообразного и плавного нажатия на спусковой крючок.

Повторить то же самое с прицеливанием с помощью учебного удлинителя прицельной линии.

Это упражнение повышает специальную физическую выносливость стрелка и дает значительное улучшение результатов стрельбы.

### **Бег на короткие дистанции**

Различные сочетания имитационных упражнений, выполняемых в разной последовательности, способствует развитию такого вида быстроты, как быстрота переключения с одних действий на другие.

При выполнении имитационных упражнений в сочетании с упражнениями, направленными на развитие быстроты перемещений, следует учитывать специфику конкретного вида спорта. Имитируемые технические приемы должны учитывать закономерности перемещений на поле (площадке, ринге и т.д.). Например, в волейболе после перемещения к сетке должен следовать нападающий удар и т.д.

Для развития всех форм быстроты необходимо руководствоваться следующими положениями:

- если основная задача занятия развитие быстроты, то ее следует решить непосредственно после разминки;
- одновременно с развитием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники избранного вида спорта;
- развивать способность к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается

способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80-85 % от максимальных возможностей.

На протяжении ряда лет тренировки, особенно юных спортсменов, уровень быстроты движений должен повышаться. Однако наблюдаются многочисленные случаи стабилизации этого качества на достигнутом уровне, что, надо думать, происходит из-за не предъявления в процессе тренировки новых, более высоких, требований к организму спортсмена, к его физическим и волевым качествам. Кроме того, вследствие множества повторений одного и того же действия с максимальной быстротой создается автоматизация движений, основанная на образовании и закреплении определенной системы нервных процессов. Это стабилизирует быстроту отталкивания, рывка, частоту движений спортсмена, препятствуя росту скорости даже тогда, когда уровень развития физических и волевых качеств повышается. Так создается «скоростной барьер», приостанавливающий прогресс в спортивных результатах. Чтобы избежать этого, следует начинать специализацию подростков и юношей в видах спорта, в которых преимущественно, проявляется быстрота (в частности, в беге на короткие дистанции), после того, как достигнут достаточно высокий уровень общей физической подготовленности путем занятий такими видами спорта, в которых движения выполняются в варьируемых условиях (например, занятий баскетболом, регби).

Чтобы преодолеть скоростной барьер, необходимо применить такие средства, методы и условия, которые помогли бы спортсмену не только повысить предельную быстроту, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В принципе все упражнения и методы, используемые для развития быстроты и частоты движений с проявлением максимальных усилий, могут быть применены для преодоления скоростного барьера. Однако этому должна предшествовать специальная физическая подготовка, направленная на укрепление мускулатуры, подвижности суставов, на повышение выносливости.

Известно, что потенциальные возможности нервно-мышечной системы в скорости движений значительно выше, чем принято считать. Свидетельство этому – выполнение в облегченных условиях движений с большой быстротой в условиях, способствующих увеличению темпа и импульсивности (например, бег по наклонной дорожке, плавание за лидером, метание облегченных снарядов, уменьшение размеров площадки в спортивных играх и др.). Но когда речь идет о максимальной скорости движений в обычных условиях, то спортсмену чрезвычайно трудно перейти на новый, более высокий, ее уровень. Для этого нужны новые, более сильные, раздражители, которые вызвали бы и более энергичное проявление соответствующих физических и психических возможностей. Чтобы «развить» скоростной барьер, полезно также сделать большой перерыв в тренировке в избранном виде спорта, используя это время для занятий другими физическими упражнениями.

Естественно, что тренеров и спортсменов интересует проблема достижения стабильного уровня сверхбыстроты. Если после нескольких

успешных попыток преодоления скоростного барьера в облегченных условиях спортсмен может сделать то же в обычных условиях, то достижение стабильности зависит лишь от числа повторений сверхбыстрых движений. Многократное повторение в конце концов приведет к образованию нужного двигательного навыка, устойчивого и в обычных условиях.

*Специальные беговые упражнения:*

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

*Методические указания.* Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

*Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера*

1. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте) 3-5 раз по 3-4 с. Быстро, еще быстрее, «очень быстро», «как можно быстрее». Следить, чтобы бегуны не приседали, не опускали голову, не делали судорожных движений.
2. Быстрые движения руками на месте, как в беге 3-5 раз по 3-4 с.
3. Бег на месте без упора с максимальной частотой 2-3 раза по 4-5 с. Движение не должно переходить в судорожное топтание. Внимание на ритм.
4. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам 2 по 10 м, 3-4 серии. Отдых между пробежками 2 мин, между сериями – 3-4 мин. Следить за осанкой, работой рук, постановкой ноги на грунт.

5. Бег с максимальной частотой через набивные мячи 12-15 мячей по 6-8 раз. Паузы отдыха 1,5-2 мин. Не отклоняться назад.

6. Продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой 3 раза по 10-15 м. Паузы отдыха – 1,5-2 мин. После окончания упражнения переходить в свободный бег 10-15 м.

7. Бег по лестнице с максимальной частотой 4-6 раз по 20-30 ступенек, отдых 2-3 мин. Не делать судорожных движений.

8. Повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега (2-3 раза по 8-10 м), 2-3 серии, между сериями отдых 3 мин. Не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак.

9. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу

10. Быстрый бег 5-6 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения.

11. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Пауза отдыха между пробежками 3 мин. Не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки

*Совершенствование техники бега в целом*

Средства:

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.

2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.

3. Пробегание полной дистанции.

4. Участие в соревнованиях и прикидках.

*Методические указания.* Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

С целью совершенствования физической и технической подготовленности спринтера необходимо шире разнообразить тренировочные средства, условия их выполнения и места проведения занятий. Следует

помнить, что сужение средств и методов тренировки, чрезмерное увлечение на данном этапе бегом на максимальной скорости приводят к образованию двигательного стереотипа, стабилизации скорости бега, неизбежному застою и снижению спортивных достижений. Особую ценность представляют упражнения с оптимальными отягощениями, позволяющие при меньшей скорости формировать динамическую структуру, сходную со структурой бега с максимальной скоростью. Определено, что вес отягощений на поясе должен быть равен 2-4 кг, а для девушек – 2-3 кг. Использование при беге отягощений большего веса скажется уже в большей мере на развитии силовых возможностей.

Для силовой подготовки спринтеров может быть рекомендован и бег вверх по наклонной дорожке ( $4-8^\circ$ ), песку, снегу и другие упражнения.

Бег в облегченных условиях (вниз по наклонной дорожке, с использованием искусственной тяги и др.) особенно эффективен, так как помогает спортсмену превысить свою скорость и в многократных повторениях «запомнить» ее на новом уровне. Повторение «сверхбыстрого» упражнения вызывает новые ощущения большей частоты движений и скорости, которые бегун может затем перенести на выполнение бега в обычных условиях. При этом скорость в облегченных условиях должна быть такой, чтобы спринтер мог в ближайшее время показать такую же в обычных условиях.

Бег в облегченных условиях, в частности бег по наклонной дорожке вниз ( $3-4^\circ$ ), развивает у бегуна способность использовать инерционные силы, совершенствует умение преодолевать большие усилия в опоре, характерные для бега спринтеров-мастеров, и может быть, кроме того, рекомендован для применения в качестве средства технической подготовки бегунов на короткие дистанции.

Упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях, наибольший эффект приносят тогда, когда они чередуются с выполнением этих же упражнений в обычных условиях. Так, бег в облегченных условиях должен чередоваться с бегом в обычных и затрудненных условиях в соотношениях 1:1:2, 1:2:1, 2:1:1 (по В. В. Кузнецову). Выполнение упражнений в затрудненных условиях должно чередоваться с выполнением этих же упражнений в обычных условиях в соотношениях 2:1 и 1:1.

В подготовке бегунов на короткие дистанции необходимо также применять упражнения, вызывающие более длительное силовое воздействие на опорно-двигательный аппарат. К таким упражнениям относятся приседания, полуприседания и подскоки со штангой на плечах и т. п. Весьма эффективны упражнения типа «спрыгивание-выпрыгивание» (40-70 см), выполняемые с установкой на быстрое отталкивание и высокий отскок, а также прыжковые упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью в обычных условиях и с отягощениями, которые как по мощности усилий, так и по производимой работе превышают показатели, получаемые при беге с максимальной скоростью.

## **Бег на средние и длинные дистанции**

Дистанции от 500 до 2000 метров считаются средними, а от 3000 до 10000 - длинными. Бег на эти дистанции характеризуется ритмичностью смены фаз, равномерностью, экономичностью и естественностью. Конечно каждому бегуну присущи свои особенности в технике бега, но, все же, должно присутствовать следующее: упругая постановка ноги, энергичное отталкивание, свободное (расслабленное) движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы.

Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. В беге туловище немного наклоне вперед, что позволяет эффективнее использовать отталкивание для быстрого продвижения. Голова держится прямо, взгляд направлен вперед. Руки двигаются свободно, предплечья расслаблены. Кисти при движении вперед поднимаются примерно на уровень от грудины до ключицы, при движении назад доходят до задней линии туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега.

Нога ставится упруго на внешний свод стопы с последующим плавным (безударным) опусканием на всю стопу. Постановка ног осуществляется по прямой воображаемой линии, носки не разворачиваются в стороны. При этом происходит амортизация за счет небольшого сгибания в суставах. Амортизация приходится на момент нахождения опорной ноги на одной линии с туловищем. Чем меньше опускается туловище при амортизации, тем более эффективно будет отталкивание. Отталкивание производится за счет выпрямления ноги во всех суставах.

Быстрый вынос маховой ноги облегчает отталкивание и способствует продвижению вперед. При этом пятка маховой ноги не поднимается выше середины бедра опорной. А в момент окончания отталкивания голень маховой ноги параллелен бедру опорной ноги.

Факторы, влияющие на результат в беге. Уровень общей выносливости, равномерность пробегания дистанции, техника бега, уровень максимального потребления кислорода.

## **Метание**

В тренировке применяются следующие подготовительные упражнения:

- упражнения со штангой;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, вперед-вверх; снизу вверх на заданную, и максимальную высоту;
- ловля набивного мяча (1-2 кг) двумя руками после броска партнера и различных движений после броска вверх;
- метание мяча 150 г на дальность: с места, с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние;
- метание теннисного мяча на дальность отскока от стены: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 8-10 м;

- метание гранаты с небольшого разбега;
- метание гранаты в полную силу со стандартного разбега.

### Система контроля и зачетные требования

Учащимся в тренировочных группах необходимо выполнить 15 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

### Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (юноши)

Нормативы	4 год	Оценка	
		сдано	не сдано
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30м, сек	5,2	1	0
Челночный бег 3*10м, сек	8,2	1	0
Прыжки в длину с места, см	180	1	0
6-ти минутный бег	1150	1	0
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Тройной прыжок с места	650	1	0
Метание мяча весом 150гр	49	1	0
Бег 60м	9,1	1	0
Бег 100м	13,6	1	0
Бег 1000м	3.35	1	0
Бег 2000м	8.15	1	0
Бег 3000м	12.30	1	0
10м – 5 выстрелов	42	1	0
10м – 10 выстрелов	63	1	0
Плавание 50м, сек	48	1	0
Плавание 100м, сек	1.40	1	0

### Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (девушки)

Нормативы	4 год	Оценка	
		сдано	не сдано
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30м, сек	5,9	1	0
Челночный бег 3*10м, сек	9,6	1	0
Прыжки в длину с места, см	160	1	0
6-ти минутный бег	1000	1	0
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Тройной прыжок с места	620	1	0
Метание мяча весом 150гр	30	1	0
Бег 60м	9,4	1	0
Бег 100м	15,0	1	0
Бег 1000м	4.15	1	0
Бег 2000м	10.00	1	0

10м – 5 выстрелов	38	1	0
10м – 10 выстрелов	62	1	0
Плавание 50м, сек	55	1	0
Плавание 100м, сек	2.00	1	0

## **Методические указания для организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся**

### **Бег 30, 60 и 100 метров**

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 100 метров с линиями старта и финиша.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!», испытуемый принимает положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» начинает преодолевать дистанцию. Секундомер выключается после того, как учащийся пересечет линию финиша.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1с.

### **Наклон вперёд, стоя на возвышении**

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

### **Челночный бег 3 x 10 м.**

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

### **Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места**

Оборудование. Ровная дорожка длиной 10м, рулетка.

Процедура тестирования. Дается 3 попытки. Испытуемый встает к линии и выполняет прыжок. Результат фиксируется по ближней к линии начала прыжка части тела.

Оценка результата. Определяется с помощью рулетки с точностью до 1 см.

### **6-ти минутный бег**

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной не менее 200 метров.

Процедура тестирования. В забегах принимают участие не более 5 человек. По команде «На старт!» испытуемые встают к стартовой линии, по команде «Марш!» начинают преодолевать дистанцию. Фиксируется каждый круг. По истечении времени подается свисток, после которого учащиеся останавливаются.

Оценка результата. Определяется с точностью до 1 метра.

### **Бег 1000, 2000 и 3000 метров**

Оборудование: ровные дорожки длиной не менее 200 метров, секундомер.

Процедура тестирования. В забегах принимают участие не более 5 человек. По команде «На старт!» испытуемые встают к стартовой линии, по команде «Марш!» начинают преодолевать дистанцию. Секундомер выключается после пересечения линии финиша.

Оценка результата. Определяется с точностью до 1 секунды.

### **Метание мяча весом 150гр.**

Оборудование: сектор для метания длиной не менее 70 метров, рулетка.

Процедура тестирования. Дается 1 пробная и 3 зачетных попытки. Испытуемый выполняет разбег и метание снаряда от отмеченной линии. После каждой попытки в секторе ставятся обозначения в том месте, куда упал мяч. Рулеткой измеряется лучшая попытка.

Оценка результата. Определяется с точностью до 1 сантиметра.

## **Требования к результатам освоения программы**

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):* формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

## **Педагогический контроль**

**Контроль физической подготовленности** полиатлонистов в ДЮСШ направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам в период апрель-май учебного года на основании утверждённого графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй день – на силу и выносливость.

**Определение социально-психологических показателей.** Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов полиатлонистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у учащихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности полиатлонистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности учащегося, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность полиатлонистов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе полиатлонистов изучается у них предрасположенности к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников и методик Л.В.Огинец, К.Леонгард, М.Рокич, К. Томас, Н.В. Гришиной и др.

### **Врачебный контроль**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдается врачом-педиатром по месту жительства. Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку спортсменов рукопашного боя, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочной деятельности или необходимости внесения определенных изменений.

### Перечень информационного обеспечения

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
  2. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983. – 25 с.
  3. Ермолаев, В.М. Спортивная подготовка студентов вузов средствами полиатлона /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1997. – 17 с.
  4. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.
  5. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
  6. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
  7. 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.
  8. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
  9. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
  10. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 38 с.
  11. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 – 220 с.
  12. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М: Физкультура и спорт, 1999.
- Интернет –ресурсы и аудиовизуальные средства:**
13. <https://www.polyathlon.ru/> -Всероссийская федерация полиатлона
  14. <http://polyathlon-russia.com/> - полиатлон России.
  15. <http://poliathlon.narod.ru/table.html> - нормативы полиатлона.
  16. <http://bmsi.ru/doc/f266134d-237e-4963-bac2-df4b94d592e0>-библиотека международной спортивной информации.
  17. <http://op.dussh-kashira.edusite.ru/p2aa1.html> - «Полиатлон как вид спорта»
  18. <http://mirbega.ru/video/poliatlon> - видео - репортаж.
  19. <https://twitter.com/polyathlon> -новости и видео полиатлон.
  20. <http://www.nofollow.ru/video.php?c=4jFkQANUmOA> – Чемпионат Мира выступления спортсменов.