

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта

Полиатлон – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у обучающихся основных функциональных систем физических качеств и прикладных навыков. Полиатлон закладывает основы физической подготовки для любого вида спорта и доступен для взрослых, начиная с 8 лет. В него включены упражнения из разных видов спорта: лёгкой атлетике, плавания, гимнастики, гиревого спорта, пулевой стрельбы, лыжного спорта и других видов.

Развитие качеств – выносливость, скорость, силовые качества, а также навыки стрельбы делают полиатлон видом спорта, готовящим молодых людей к исполнению воинских обязанностей.

Предпрофессиональная программа подготовки (далее Программа) по полиатлону разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Настоящая программа предназначена для подготовки полиатлонистов в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (ТГ) и групп спортивного совершенствования (СС) которые организуются в ДЮСШ.

Программа определяет задачи деятельности спортивной школы, продолжительность обучения, режимы тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода обучающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных обучающихся как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.2. Отличительные особенности вида спорта.

Существует летний и зимний полиатлон. Отличительными особенностями полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные цели и требования программы спортивной школы:

- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Требования программы в деятельности спортивной школы различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов обучающиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

В *группу начальной подготовки (НП)* зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), сдавшие вступительные нормативные требования. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 10 лет. Продолжительность этапа до 3 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи начальной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятием полиатлоном;
- обучение основам техники всех видов зимнего и летнего полиатлона и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.

Этап	Период	Минимальный возраст зачисления в группу (год)	Максимальная наполняемость группы (человек)
НП	1-й год	10	15
	Свыше 1-го года	11	14

II. Учебный план

2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В табл. 1 приводятся рекомендованные режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Рекомендуемый возраст для этапов многолетней подготовки в соответствии с прохождением программного материала указан в таблице.

Таблица 1 – Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для	Минимальное число учащихся	Максимальное количество	Максимальный объём тренировочной	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года

		зачислен ия	хся в группе	учащихс я в группе	нагрузки в неделю в академичес ких часах	
НП	До одного года	10	15	25	6	Выполнение нормативов по ОФП и СПФ и технической подготовке
	Свыше одного года	11-12	14	20	8	
	Свыше одного года	14-18	2-3	10	24	

В таблице № 2 представлены учебные планы детской спортивной школы, а также возраст, соответствующий году обучения для различных этапов многолетней подготовки. С учетом различий детей по биологическому возрасту и уровню подготовленности, а также более медленного развития мальчиков по сравнению с девочками допускается увеличение возраста.

Для одаренных полиатлонистов, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один-два года (по согласованию с врачом).

Таблица 2 – Учебный план для групп начальной подготовки (НП)

Разделы подготовки	Годы обучения		
	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	6	8	8
Количество занятий в неделю	3	4	4
ОФП	145	183	183
СФП и СТП	109	157	157
Соревнования и контрольные испытания	10	10	10
Теоретическая подготовка	8	12	12
Медицинское обследование	4	6	6
Общее количество часов	276	368	368

Теоретическая подготовка	40	40
ОФП	280	280
СФП и СТП	552	552
Техническая подготовка	96	96
Соревнования и контрольные испытания	70	70
Инструкторская и судейская практика	20	20
Восстановительные мероприятия	30	30
Медицинское обследование	16	16
Общее количество часов	1104	1104

Таблица 3 – Соотношение средств общефизической к специальной и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Разделы подготовки	НП		
	1-й	2-й	3-й
ОФП	57,6	53,8	52,0
СФП и СТП	42,4	46,2	48,0

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегоодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегоодового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

2.1.1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся 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 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 повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При 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 о 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. Обучающимся 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.

2.1.2 Интегральная подготовка.

Педагогический процесс, направленный на то, чтобы обучающийся умел целостно реализовать в соревновательной деятельности все разделы подготовки. Главная задача интегральной подготовки - осуществление связи между всеми разделами подготовки и реализации её в соревновательной деятельности; достижения стабильности действий обучающихся в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Техническая подготовка полиатлониста направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в отдельных видах летнего полиатлона. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. На начальном этапе решаются задачи овладения в основном правильной техникой (правильная структура движения, выполнение их без излишних напряжений, проявления, где необходимо, достаточно больших усилий, автоматизация основных координационных процессов).

К основным средствам обучения стрельбе относятся упражнения: воспроизведение положения частей тела; воспроизведение положения стоп и позы без оружия; воспроизведение изготовления с оружием; удерживание направления оружия при стрельбе в слепую; воспроизведение усилия удержания оружия; воспроизведение действий по времени; согласование прицеливания по экрану, удерживания оружия и спуска курка при стрельбе; задания для развития и совершенствования управления спуском курка; расслабление мышц век и глазных яблок.

В беге на короткие и длинные дистанции к основным средствам относятся упражнения на изучение: техники бега на повороте; техники высокого старта и стартового

ускорения, низкого старта и стартового разбега; перехода от стартового разбега к бегу по дистанции; финишного броска на ленточку.

В метаниях применяются следующие подготовительные упражнения: упражнения со штангой; упражнения на гимнастических снарядах; броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных исходных положений; ловля набивного мяча (1-2 кг) двумя руками после броска партнера; метание мяча 150гр на дальность; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены; метание гранаты с небольшого разбега; метание гранаты в полную силу со стандартного разбега.

Тактическая подготовка

Тактика - это действия, поведение полиатлониста на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности полиатлониста к эффективной соревновательной деятельности. Тактическое искусство - это мощное вооружение обучающихся, позволяющее им более рационально использовать свою спортивную подготовленность.

Тактическая подготовка складывается из приобретения теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею применительно к требованиям летнего полиатлона. В специальную тактическую подготовку входит также разработка наиболее целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков с учетом конкретного противника.

Источники знаний в области тактики многообразны: специальная литература, лекции, беседы, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ. Обучение тактике и совершенствование в ней строится на правилах и положениях образования двигательных навыков. Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений, действий, элементов по задуманному плану (передвижение по дистанции с определенным изменением скорости, использование неожиданных для противника темпа и интенсивности, смена тактической схемы, использование одного из ранее разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию).

Обучение тактике проводится на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно на соревнованиях. Нередко обучение тактике, особенно на поздних этапах, целесообразно связывать с одновременным решением задач физической и волевой подготовки. Особое внимание следует обращать на выполнение соревновательных упражнений в тренировочных занятиях так, как это понадобится в самих соревнованиях. В конечном счете, именно это - главная цель всех занятий и упражнений по тактике.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам

Таблица 6

		НП 1	НП 2-3
		6 час	8 час
Теоретич. подготовка	5%	14	18

ОФП и СФП	30%	83	110
Вид спорта	не менее 45%	137	185
Игры и др. виды спорта	10%	28	37
Самост. работа	5%	14	18
Часы в год за 46 недель	-	276	368

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Планирование годовичного цикла в группах начальной подготовки

Основные задачи начальной подготовки являются заложить базу разносторонней физической подготовки, овладеть техникой плавания, техникой передвижения на лыжах и создать предпосылки для овладения в последующем всеми видами полиатлона (летнего и зимнего).

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

На втором году обучения – плаванию отводится 3 часа, (лыжам 3 часа) ОФП - 2 часа, легкой атлетике – 1 час, стрельбе из пневматической винтовки – 1 час, игровым занятиям – 1 час.

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

На третьем году обучения – плаванию отводится 3 часа, (лыжам 3 часа) ОФП - 2 часа, СФП - 1 час, легкой атлетике – 1 час, стрельбе из пневматической винтовки – 1 час, игровым занятиям – 1 час.

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

Программный материал для групп начальной подготовки.

- Изучение и освоение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, стартов, поворотов.
- Изучение и освоение техники передвижения на лыжах (классический стиль). Приемы и виды передвижений.
- Освоение начальных легкоатлетических упражнений.
- Формирования у детей стойкого интереса к занятиям полиатлоном.
- Разносторонняя физическая подготовка.
- Начальная тренировка и участие в соревнованиях по плаванию, лыжам.
- Овладение необходимым минимумом теоретических знаний.
- Спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям полиатлоном.

Практическая подготовка

Плавательная подготовка

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

1. общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
2. подготовительные упражнения для освоения с водой;
3. учебные прыжки в воду;
4. игры и развлечения на воде;
5. упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Лыжная подготовка

Упражнения для овладения классическими лыжными ходами

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

Подбор упражнений при обучении конкретным способам передвижения на лыжах зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающихся. При использовании передвижения на лыжах преимущественно в оздоровительных целях, без акцента на достижении и приросте спортивных результатов, чаще всего осваивают большинство способов в целом, без уточнения деталей, элементов, связок.

Для решения этих задач используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров.

В зависимости от последовательности обучения и решения поставленных задач все упражнения, используемые для овладения конкретным способом, условно можно разделить на следующие группы:

- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для овладения скольжением;
- упражнения для комплексного овладения элементами техники;
- упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации;
- упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям, влияние которых очень специфично и своеобразно.

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

Последовательность обучения способам передвижения на лыжах определяют с учетом взаимодействия навыков, чтобы преобладал так называемый положительный перенос,

когда освоенный навык не препятствует образованию нового. Этот подход положен в основу последовательности описания упражнений для овладения техникой. Индивидуальные особенности занимающегося, реально сложившиеся природные условия проведения занятий, другие обстоятельства обосновывают целесообразность и других вариантов в последовательности обучения.

Коньковый ход

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

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

Применение того или иного конькового хода, как и в традиционных классических ходах, определяется рельефом местности, условиями скольжения, продолжительностью работы, уровнем подготовленности лыжника.

Как известно, название «коньковый ход» определилось сходством движений лыжника и конькобежца. Лыжники заимствовали немало подготовительных упражнений из арсенала конькобежцев и модифицировали их с учетом особенностей двигательных действий на лыжах.

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 дозированно 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.

Врачебно-педагогический контроль

Врачебный контроль

Основными задачами врачебного контроля являются следующие:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий полиатлоном;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья юного обучающегося осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям полиатлоном допускаются юные обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе.

Педагогический контроль

Сущность педагогического контроля и учета заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса. Благодаря контролю и учету накапливаются данные о физическом состоянии, технико-тактической подготовленности и количественных достижениях обучающихся. Кроме этого, систематически проверяется эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняется характер затруднений и неудач в учебно-тренировочном процессе, волевая устойчивость и работоспособность спортсменов. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно-воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени.

В педагогическом контроле очень важным является анализ устанавливаемых фактов, выяснение связей между ними, осмысливание их, и на этой основе – определение заключений и выводов, принятие соответствующих решений. Тем самым достигается повышение сознательности, ответственности и творческой активности в работе тренера-преподавателя, уход от шаблонности, формализма и стихийности.

Таким образом, значение хорошо поставленного контроля заключается в том, что он, во-первых, является важнейшим элементом управления педагогическим процессом; во-вторых, оказывает существенное воспитательное влияние как на тренера-преподавателя, так и на занимающихся; в-третьих, от него зависит полноценность отчетных документов.

Ведущим фактором в осуществлении педагогического контроля является обеспечение полноценной информации о предпосылках, развертывании и результатах педагогического процесса. Основными требованиями к контролю и учету являются: своевременность и объективность, точность и достоверность, полнота и информативность, простота и наглядность.

Таблица 4 Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
10 -11	155-170	170-185	185-200	Свыше
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше185

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

- тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя организации;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

На занятиях должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки. Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне

туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.

2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Лыжи должны быть подобраны по росту и содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости. Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, лапки и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоробиться и стать жёсткой. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной).

Носки должны быть сухими.

3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Требования безопасности во время занятий

1. Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

2. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м.

3. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади.

4. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

5. Нельзя уходить с тренировок без разрешения тренера-преподавателя. В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне.

6. Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.

7. По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.

8. Сразу после тренировок по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

9. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.

3. Если во время тренировок (соревнований) учащийся по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом тренера-преподавателя (судью). Это можно сделать лично, а также через контролёра или товарища.

4. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
	До одного гола	Свыше одного гола	До одного гола	Свыше одного гола
Бег 60 м, с	11,0	10,8	12,2	11,8
Бег 1000 м	5.20	4.45	6.30	6.00
Подъем туловища из положения лежа на спине	20	25	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	14	8	10
Прыжок с места, см	145	150	140	150
Челночный бег 3×10 м, с	9,3	9,0	9,7	9,3
Оценка техники плавания:				
1) 25 м кроль на груди	+	+	+	+

Плавание 50 м в/ст., с	+	+	+	+
Оценка техники передвижения на лыжах	+	+	+	+
Лыжная гонка 1 км	8.00	7.40	8.40	8.10

Примечание + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

ЛИТЕРАТУРА

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. 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.
9. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
10. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
11. 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.
12. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 – 220 с.
13. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М: Физкультура и спорт, 1999
14. Минспорт России приказ №730 от 12.09.2013 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».