«УТВЕРЖДАЮ»

 Директор ГАУ СДЮСШОР

 по современному пятиборью РБ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Судовиков П.Е.

 « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта**

**современное пятиборье**

**(разработана на основе Приказа Минспорта России от 30.08.2013 № 690 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье», Приказа Минспорта России от 23.07.2014 № 621 «О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье»)**

*Программа реализуется в ГАУ СДЮСШОР по современному пятиборью Республики Башкортостан,*

*период реализации программы 2016-2020 г.г.*

2016 г.

**Пояснительная записка.**

Программа Государственного автономного учреждения Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по современному пятиборью Республики Башкортостан разработана в соответствии с приказом Минспорта РФ от 30.08.2013 № 690 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье», приказом Минспорта РФ от 23.07.2014 № 621 «О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье». Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев, что позволяет показать последовательность тренировочного процесса. Кроме того, предусматривается комплексность не только всех сторон подготовки (физической, технико - тактической, психологической и теоретической) в отдельном виде спорта, но и комплексность подготовки по разнохарактерным видам пятиборья (плавание, бег, фехтование, стрельба, верховая езда). Последовательность изложения программного материала по годам обучения соответствует требованиям для лиц, проходящих спортивную подготовку, что в свою очередь позволяет обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач, позволяет в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного пятиборца вариативно использовать программный материал для практических занятий. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и дает возможность решать следующие задачи:

• укрепление здоровья;

• гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность по видам пятиборья;

• воспитание дисциплинированных, волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;

• формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;

• подготовка спортсменов современного пятиборья для пополнения сборных команд;

• подготовка инструкторов и судей по современному пятиборью для оказания помощи в проведении тренировочного процесса как в спортивных школах, так и в общеобразовательных школах и других организациях. Нормативная часть программы формирует задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, основные требования технической, теоретической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения этапов многолетней подготовки. Методическая часть программы отражает особенности многолетней подготовки спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного между видами современного пятиборья, процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития' физических качеств с одной стороны, так и с учетом специфики двигательной деятельности в различных видах современного пятиборья, учитывая характер и глубину взаимовлияния различных по величине тренировочных нагрузок в них. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства с включением конкретных видов пятиборья в общий процесс. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях как об особо важном компоненте тренировочного процесса по такому комплексному и сложному виду спорта, как современное пятиборье.

**Современное Пятиборье** – уникальное сочетание пяти разных видов спорта в едином комплексе. Он объединяет такие разные по направленности и духу состязания, как: фехтование (эмоции, выдержка, быстрота реакции), плавание (физическая выносливость), конкур (найти общий язык с незнакомой лошадью), бег и стрельба (сложно-комбинированный вид программы, подразумевающий физическую выносливость, способность контролировать дыхание и твердость руки, а также завидную психологическую выдержку).

Спортсмены принимают участие в соревнованиях различного уровня. На этапе начальной подготовки юные спортсмены принимают участие в соревнованиях: Первенство Москвы, Первенство России, Всероссийские соревнования, Первенство Европы. На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) принимают участие в соревнованиях: Первенство Москвы, Первенство России, Всероссийские соревнования, Спартакиада учащихся России, Первенство Европы, Первенство Мира, Детские Олимпийские игры. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: Чемпионат России, Чемпионат Европы, Чемпионат Мира, Этапы кубков Мира, Финал Кубка Мира, Олимпийские игры, Кубок Кремля, Кубок Министра обороны, Всероссийский турнир сильнейших, Кубок России.

Возрастные категории спортсменов, занимающихся современным пятиборьем:

Кадеты Е (двоеборье – бег 500 м, плавание 50 м) 12 лет и ниже.

Кадеты С (двоеборье – бег 1000 м, плавание 100 м) 13 лет и ниже.

Кадеты В (троеборье – бег 3×800 м, стрельба, плавание 200 м) 14–15 лет.

Кадеты А (четырехборье – фехтование, бег 4×800 м + стрельба, плавание 200 м) 16–18 лет.

Юниоры (пятиборье – фехтование, бег 4×800 м + стрельба, плавание 200 м, конкур) 19–21 год.

Взрослые (пятиборье) 22 года и старше.

Программа спортивной подготовки разработана на основании приказа от 24 октября 2012 г. № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральными стандартами по спортивной подготовке. Важным аспектом совершенствования многолетнего тренировочного процесса является антидопинговое обеспечение многолетней спортивной подготовки.

Основу программы составляют многолетние наблюдения за учащимися и исследования, направленные на определение уровня «перспективности» юных спортсменов на различных этапах подготовки, которые показали, что современный уровень развития массового и олимпийского спорта требует нормативного и методического совершенствования системы многолетней подготовки спортивного резерва.

Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т. е. подготовку физических развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по современному пятиборью (принят Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 690).

Внедрение Федеральных стандартов по спортивной подготовке в практику влияет на изменение: программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения, требований к научно-методическому и медико-биоло-гическому сопровождению тренировочной деятельности.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых, обычно, остигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов; направленность тренировки на каждом этапе подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям; биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства. Занятия организуют в группах мальчиков, девочек, смешанных.

Система многолетней подготовки состоит из этапов, на которых решаются специфические задачи подготовки.

**Этап начальной подготовки**. Для обучения принимаютсядети и подростки, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные требования предшествующего этапа.

Продолжительность обучения на данном этапе составляет 2–3 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем, тренировочном этапе подготовки.

Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка и обучение широкому кругу двигательных навыков; воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование основ спортивного характера.

**Тренировочный этап**. Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта.

Основными задачами тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, воспитание волевых качеств, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объёмов тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств, необходимых для избранного вида спорта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**. Данный этап подготовки соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики юного квалифицированного спортсмена на уровне резерва юниорской и молодежной сборной команды страны. На этом этапе определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются основные задачи по обеспечению эффективности его дальнейшей подготовки.

**Этап высшего спортивного мастерства**. На данном этапе тренировочный процесс направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной и технико-тактической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований.

Регламент тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта. Тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно Программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий (в том числе, считая участие в спортивных соревнованиях) и дополнительно 6 (шесть) недель – по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха. С увеличением часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку. Включение новых видов пятиборья по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Программа спортивной подготовки по виду спорта содержит следующие разделы: введение; нормативную часть; методическую часть; заключительные положения; приложения. Срок реализации программы – 4 года.

Основные термины:

* Антидопинговое обеспечение – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
* Спортсмен – физическое лицо, занимающееся избранным видом спорта или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.
* Тренер – физическое лицо, имеющее соответствующее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.
* Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию. Включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку и осуществляется на основании государствен-ного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

**I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

В программе спортивной подготовки нормативная часть содержит характеристику режимов и основных параметров треировочных занятий, этапные нормативы по видам спортивной подготовки; структуру годичного цикла спортивной подготовки; требования к контролю за результатами соревновательной деятельности; требования к технике безопасности в тренировочном процессе.

**1.1. Режим и основные параметры тренировочных занятий, соревнований, этапные нормативы по видам спортивной подготовки**

Раздел содержит нормативные требования, характеризующие продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления спортсменов на этапы подготовки и минимальное количество спортсменов, занимающихся в группе на каждом этапе подготовки (Табл. 1).

Таблица 1

*Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Этапы спортивной подготовки***  | **Продолжитель****ность этапов** **(в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняе****мость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки  | 3 | 10 | 14-15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений  | 14 | 4-6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 1-4 |

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение (Табл. 2).

Таблица 2

*Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки (женщины/мужчины)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировоч****ный этап (этап спортивной специализа****ции)** | **Этап совершен-****ствования спортивного мастер-****ства** | **Этап высшего спортив-ного мастерства**  |
| **До** **года**  | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Общая физическая подготовка (%) | 24-32 | 20-26 | 17-23 | 15-19 | 8-11 | 6-8 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 14-18 | 8-11 | 7-9 | 10-14 | 10-14 | 12-15 |
| Техническая подготовка (%) | 50-64 | 59-75 | 63-81 | 67-87 | 70-90 | 70-90 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | - | 3-5 | 4-6 | 4-7 | 5-8 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 5-7 | 6-8 | 8-11 |

 Планируемые показатели соревновательной деятельности (Табл. 3).

Таблица 3

*Планируемые показатели соревновательной деятельности*

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **До****года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Контрольные | 2 | 3-4 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-5 | 4-6 | 4-6 |
| Основные | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-5 | 2-5 |

На результативность спортсменов также оказывают влияние морфофункциональные показатели и особенности развития физических качеств (Табл. 4).

Таблица 4

*Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность спортсмены по виду спорта*

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Нормативы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки (Табл. 5, 6, 7, 8).

Нормативная часть программы спортивной подготовки также должна содержать мероприятия по системе контроля и зачетные требования. Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать (Табл. 5,6,7,8)

– конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;

– оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки,

Таблица 5

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные качества  | Бег 30 м (не более 6,2 с) | Бег 30 м (не более 6,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | Прыжки в длину с места (не менее 110 см) |
| Челночный бег 3\*10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3\*10 м (не более 10,4 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| Выносливость | Плавание 50м (не более 55 с) | Плавание 50м (не более 55 с) |
| Бег 1000 м (не более 5 мин) | Бег 1000 м (не более 5 мин 45 с) |

При переходе юного спортсмена на очередной этап подготовки необходимо учитывать его состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровень спортивных результатов, паспортный и биологический возраст.

В каждом конкретном случае на основе учета данных комплексного контроля определяется готовность юного спортсмена к выполнению возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок на очередном этапе многолетней подготовки.

Таблица 6

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные качества  | Бег 30 м (не более 6,2 с) | Бег 30 м (не более 6,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжки в длину с места (не менее 110 см) |
| Челночный бег 3\*10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3\*10 м (не более 10,4 с) |
| Подтягивание на перекладине из виса (не менее 3 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Сила  | Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 24 кг) | Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 20 кг) |
| Гибкость  | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| Выносливость | Плавание 50м (не более 44 с) | Плавание 50м(не более 45 с) |
|  | Бег 1000 м (не более 4 мин 20 с) | Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа  | Обязательная техническая программа |

Таблица 7

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные качества  | Бег 30 м (не более 5,2 с) | Бег 30 м (не более 5,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжки в длину с места (не менее 200 см) |
| Челночный бег 3\*10 м (не более 8,6 с) | Челночный бег 3\*10 м (не более 9,0 с) |
| Подтягивание на перекладине из виса (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 22 раз) |
| Сила  | Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 34 кг) | Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 28 кг) |
| Гибкость  | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) |
| Выносливость | Плавание 100м(не более 1 мин 10 с) | Плавание 510м (не более 1 мин 16 с) |
|  | Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа  | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта  |

Таблица 8

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные качества  | Бег 30 м (не более 5,2 с) | Бег 30 м (не более 5,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжки в длину с места (не менее 200 см) |
| Челночный бег 3\*10 м (не более 8,6 с) | Челночный бег 3\*10 м (не более 9,0 с) |
| Подтягивание на перекладине из виса (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 22 раз) |
| Сила  | Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 34 кг) | Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 28 кг) |
| Гибкость  | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) |
| Выносливость | Плавание 100м (не более 1 мин 10 с) | Плавание 510м (не более 1 мин 16 с) |
|  | Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа  | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса |

Особенное внимание в данной программе уделяется соблюдению режимов тренировочной работы (Табл. 9); требований к лицам, проходящим спортивную подготовку; объему тренировочных и соревновательных нагрузок; минимальным требованиям к обеспечению тренировочного процесса; организации индивидуальной спортивной подготовки и особенностям пла-нирования годичного цикла подготовки.

Таблица 9

*Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки*

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив**  | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **До****года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 12 | 18 | 24 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 4-6 | 7-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 624 | 936 | 1248 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-260 | 208-312 | 364-324 | 468-728 | 468-728 |

Минимальные требования к обеспечению спортивным инвентарем и оборудованием, а также обеспеченности объектами спорта.

Таблица 10

*Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование спортивного инвентаря**  | **Единица измерения**  | **Количество изделий**  |
| Бег на средние дистанции  |
| 1 | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2 | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3 | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 4 | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 5 | Стартовые колодки  | штук | 10 |
| Фехтование |
| 6 | Груз универсальный для проверки наконечника | штук | 2 |
| 7 | Дорожка (линолеум 2\*20 м) | штук | 1 |
| 8 | Дорожка фехтовальная токопроводящий с устройством натяжения | комплект | 2 |
| 9 | Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6\*2 м) | комплект | 1 |
| 10 | Катушка-сматыватель | штук | 8 |
| 11 | Клинки запасные  | штук | 32 |
| 12 | Мишень настенная для тренировки фехтовальщика | штук | 8 |
| 13 | Спортивное оружие (шпага) | штук | 16 |
| 14 | Стеллаж для нагрудников и масок | штук | 1 |
| 15 | Стеллаж для оружия | штук | 2 |
| 16 | Электронаконечники запасные | штук | 32 |
| 17 | Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат) | комплект | 2 |
| Плавание  |
| 18 | Весы медицинские  | штук | 2 |
| 19 | Доска для плавания  | штук | 20 |
| 20 | Доска информационная | штук | 2 |
| 21 | Колокольчик судейский  | штук | 10 |
| 22 | Лопатка для плавания  | штук | 20 |
| 23 | Мяч ватерпольный  | штук | 5 |
| 24 | Поплавки-вставки для ног | штук | 50 |
| 25 | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды | штук | 20 |
| 26 | Свисток  | штук | 4 |
| 27 | Секундамер | штук | 4 |
| 28 | Скамейка гимнастические | штук | 6 |
| 29 | Термометр для воды | штук | 2 |
| Конкур |
| 30 | Препятствия тренировочные сборно-разборные  | комплект | 2 |
| 31 | Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке) | комплект | 2 |
| 32 | Препятствия турнирные сборно-разборные | комплект | 2 |
| 33 | Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке) | комплект | 2 |
| 34 | Препятствия тренировочные сборно-разборные | комплект | 2 |
| 35 | Тумбы маркированные или указатели (цифры) | комплект | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь  |
| 36 | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг  | комплект | 10 |
| 37 | Гантели переменной массой от 3 до 12 г  | пар | 10 |
| 38 | Гири спортивные 16 , 24, 32 кг | комплект | 3 |
| 39 | Доска информационная  | штук | 2 |
| 40 | Конь гимнастический  | штук | 1 |
| 41 | Мат гимнастический  | штук | 10 |
| 42 | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
| 43 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 44 | Патроны для стартового пистолета  | штук | 400 |
| 45 | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 46 | Помост тяжелоатлетический (2,8\*2,8 м) | штук | 1 |
| 47 | Рулетка 10 м | штук | 3 |
| 48 | Рулетка 100 м | штук | 1 |
| 49 | Рулетка 20 м | штук | 3 |
| 50 | Рулетка 50 м | штук | 2 |
| 51 | Секундомер | штук | 10 |
| 52 | Скамейка гимнастическая  | штук | 20 |
| 53 | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 54 | Стенка гимнастическая  | штук | 2 |
| 55 | Стойка для приседания со штангой  | штук | 1 |
| 56 | Указатель направления ветра  | штук | 4 |
| 57 | Штанга тяжелоатлетическая  | комплект | 5 |
| 58 | Электромегафон  | штук | 1 |

Таблица 11

|  |
| --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** |
| **№****п/п** | **Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** |
| Фехтование |
| 1 | Клинки запасные  | штук | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Спортивное оружие (шпага) | штук | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Электронаконечники запасные | штук | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| Стрельба |
| 4 | Спортивный пневматический пистолет(калибр 4,5 мм) | штук | на занимающ. | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 2 | 6 |
| 5 | Мишени  | штук | на занимающ. | 1600 | - | 2400 | - | 3200 | - | 4000 | - |
| 6 | Пневматические пульки(калибр 4,5 мм) | штук | на занимающ. | 10000 | - | 15000 | - | 20000 | - | 23000 |  |
| Конкур |
| 7 | Лошади, участвующие в спортивной подготовке  | штук | на занимающ. | 0,3-1 | - | 0,5-1 | - | 1-2 | - | 1-3 | - |
| 8 | Упряжь конская  | комплект | на занимающ. | 0,3-1 | 1 | 0,5-1 | 1 | 1-2 | 1 | 1-3 | 1 |

Таблица 12

|  |
| --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** |
| **№****п/п** | **Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** |
| Стрельба из пневматического пистолета |
| 1 | Куртка стрелковая  | штук | на занимающ. | - | - | 1 |  | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Футляр для перевозки оружия  | штук | на занимающ. | - | - | 1 | 6 | 1 | 4 | 1 | 2 |
| 3 | Наушники-антифоны | пар | на занимающ. | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4 | Оправа стрелковая (монокль) | штук | на занимающ. | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| Плавание |
| 5 | Беруши | пар | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Костюм (комбинезон) для плавания | штук | на занимающ. | - | - | - | м | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Купальник (для женщин) | штук | на занимающ. | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | на занимающ. | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Очки для плавания  | пар | на занимающ. | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Плавки (для мужчин) | штук | на занимающ. | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Полотенце | штук | на занимающ. | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Халат | штук | на занимающ. | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Шапочка для плавания | штук | на занимающ. | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| Конкур |
| 14 | Бриджи тренировочные | пар | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Бриджи турнирные | пар | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 16 | Кроссовки  | пар | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Перчатки тренировочные  | пар | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 18 | Перчатки турнирные | пар | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19 | Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные | пар | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 20 | Сапоги (или краги с ботинками) турнирные | пар | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21 | Спортивный костюм  | штук | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 22 | Фрак или редингот | штук | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23 | Хлыст | штук  | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24 | Шлем защитный  | штук | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Фехтование |
| 25 |  Маска фехтовальная  | штук | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 26 | Наколотники фехтовальные  | пара | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 27 | Перчатки фехтовальные  | пара | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 28 | Протектор-бандаж защитный  | штук | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 29 | Протектор на грудь защитный для женщин  | штук | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 30 | Протектор на грудь защитный для мужчин  | штук | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 31 | Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки) | штук | на занимающ. | - |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 32 | Туфли фехтовальные | пара | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 33 | Нагрудник для тренер | штук | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 34 | Гетры белые | пара | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 35 | Чехол для оружия  | штук | на занимающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 36 | Костюм ветрозащитный  | штук | на занимающ. | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 37 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающ. | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 38 | Майка легкоатлетические | штук | на занимающ. | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 39 | Трусы легкоатлетические | штук | на занимающ. | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 40 | Шиповка для бега на короткие дистанции  | пара | на занимающ. | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 41 | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пара | на занимающ. | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

**1.2. Структура годичного цикла спортивной подготовки и особенности планирования**

Планирование тренировочного процесса зависит от календарного плана соревнований и масштаба времени, в пределах которого протекает подготовка, различают:

* микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия и микроцикла (например, недельного);
* мезоструктуру – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
* макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных, многолетних.

Планируя тренировочный год, тренер ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени юный спортсмен должен достичь спортивной формы – состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата.

В соответствии с фазами становления спортивной формы, тренировочный год у спортсменов делится на три периода.

**Подготовительный период** тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

**В соревновательный период** тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки – тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

**Переходный период** тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активногоотдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых (микроциклов) и средних (мезоциклов) циклов тренировки.

По своей структуре тренировочный урок имеет три части подготовительная (разминка), основная и заключительная.

При планировании соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия учащихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки спортсменов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

**ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в этих группах носит условный характер. Тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом, основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных ля вида спорта. По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. В группах начальной подготовки 1-го года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года. Тренировочный урок на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлен в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и урок становится более специализированным.

**ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО-ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки.

В переходный период увеличивается объем ОФП и СФП при выполнении индивидуальных заданий или выездах в оздоровительные лагеря. Основной задачей оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

**ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПЕРВОГО-ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго-третьего года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе подготовительного периода средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участив основных соревнованиях, проводится согласно календарному плану.

**ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ТРЕТЬЕГО-ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Планирование работы осуществляется в виде одноцикловой (подготовительный – соревновательный – переходный периоды) или двухцикловой периодизации. В данных группах юные спортсмены проходят углубленную специализированную подготовку.

**ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

На этап спортивного совершенствования переходят спортсмены, выполнившие норматив первого спортивного разряда, кандидата в мастера спорта.

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки спортсменов. Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый),общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный. Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

**1.3. Требования к контролю за результатами соревновательной деятельности**

В настоящее время присваиваются спортивные разряды (третий юношеский спортивный разряд; второй юношеский спортивный разряд; первый юношеский спортивный разряд; третий спортивный разряд; второй спортивный разряд; первый спортивный разряд; кандидат в мастера спорта) и спортивные звания (Мастер спорта России и Мастер спорта России международного класса).

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований показанные спортсменом, включенным в группы на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

1.4. **Требования к технике безопасности в тренировочном процессе**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии в необходимо ознакомить учащихся школы с правилами техники безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы, 16 человек на одного тренера.

3. Подавать докладную записку в учебную часть школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер приходит в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые.

5. Занятия в воде разрешается начинать после того, как предыдущая группа вышла из воды, смена групп в бассейне производится в присутствии тренеров.

 Во время занятий тренер несет ответственность за порядок группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более, чем одному занимающемся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

Общие требования техники безопасности

1. К занятиям по плаванию допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по плаванию избегать опасных факторов:

– травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;

– купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи притравмах.

5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему сообщить об этом в учебную часть учреждения.

6. В процессе занятий обучающиеся, должны соблюдать дисциплину и порядок на тренировочных занятиях.

7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по ехнике безопасности, подвергаются разъяснительным беседам, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Проведение занятий

1. Группы занимаются под руководством и наблюдением тренеров в отведенной части бассейна.

2. В процессе занятий тренеры несут ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера, проводящего занятия.

4. При обучении не умеющих плавать и слабо плавающих, занятия проводятся на мелкой части бассейна, тренеры должны вести непрерывное тщательное наблюдение за занимающимися.

5. Первые проплывы вдоль бассейна разрешаются только по крайним дорожкам по одному занимающемуся под постоянным наблюдением тренера, который должен сопровождать плывущего по бортику до конца бассейна и обратно.

6. Начало первых проплывов вдоль бассейна производится только по команде тренера голосом, свистком и т. п.

7. Выполнять прыжок со старта разрешается только после того, как занимающийся научился проплывать не менее 25 метров.

8. При обучении нырянию разрешается нырять только одному занимающемуся на одного тренера, при условии с его стороны тщательного наблюдения за ныряющим до выхода его из воды.

9. Присутствие в помещении ванны бассейна занимающихся без тренера не разрешается. Тренеры входят в бассейн первыми и уходят после того, как все занимающиеся вышли в душевую. Уход тренеров из помещения ванны бассейна во время занятий не разрешается.

10. Посторонние лица, не относящиеся к занимающимся в группе, не должны допускаться к занятиям в бассейне.

Завершение занятий

1. Занятия прекращаются по сигналу тренера, который обеспечивает выход своей группы из воды, ее построение и перекличку занимающихся.

2. Тренеры обеспечивают своевременный уход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые.

3. При отсутствии тренера по болезни или другим причинам его заменяет другой тренер, назначенный администрацией.

4. Тренеры несут ответственность за правильное пользование бассейном.

5. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью обучающихся, тренер должен их устранить по возможности, а в случае невозможности это сделать – сообщить администрации.

6. О всякого рода происшествиях, травмах, и несчастных случаях во время занятий, тренер немедленно подать докладную записку в учебную часть школы.

7. Старшие тренеры и тренеры несут ответственность за все нарушения правил безопасности занимающимися в бассейне.

8. Обо всех нарушениях правил безопасности и происшествиях тренеры должны

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА СТАДИОНЕ ИЛИ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ (СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОЛРЬЕ: БЕГ, КРОСС)**

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ГАУ СДЮСШОР по современному пятиборью РБ, прошедшие инструктаж по технике безопасности,

медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде надеть лёгкую куртку и шапочку.

4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

5. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

– травмы при падении на скользком грунте или твердом

покрытии;

– выполнение упражнений без разминки;

– при несоблюдении техники безопасности по лёгкой атлетике (травмы рук, суставов, ушибы).

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

7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

8. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

2. Не выходить на стадион без разрешения тренера или команды дежурного.

3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на стадион.

4. Протереть насухо спортивные снаряды дня метания.

5. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 метров за финишную отметку.

2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

4. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

5. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера.

6. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.

7. Не уходить с занятий без разрешения тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру.

2. В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь.

3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, урагана, ливня, грозы) по указанию тренера быстро, без паники покиньте спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.

2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.

3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.

4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО СТРЕЛЬБЕ**

Общие требования безопасности

1. К занятиям по стрельбе допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

– при стрельбе из неисправного оружия;

– при нарушении правил стрельбы.

3. В стрелковом тире должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными

средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе.

2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.

3. При слабом зрении надеть очки.

Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять все действия только по указанию тренера.

2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера.

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

4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.

5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

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

7. Получать патроны только на линии огня.

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

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

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

11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если на их расположении находятся люди.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, по команде тренера организованно, без паники покинуть стрелковый тир.

3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

4. В случае нарушения требований инструкции по правилам стрельбы, вы будете немедленно удалены со стрельбища или из стрелкового тира.

Требования безопасности по окончании занятий

1. После окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось патронов.

2. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщите тренеру.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФЕХТОВАНИЮ**

**И МЕРОПРИЯТИЯХ, ГДЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ИСТОРИЧЕСКОЕ**

**ФЕХТОВАНИЕ**

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

1. Прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Имеющие спортивную форму и обувь, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведении занятий или мероприятия.

Участник должен:

1. Иметь коротко стриженые ногти.

2. Заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера.

3. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию. Не использовать его не по назначению.

Требования безопасности перед началом занятий

Участник должен:

1. Переодеться, надеть на себя спортивную или игровую форму и обувь.

2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висящие сережки,цепочки, браслеты и т. д.).

3. Убрать из карманов спортивной формы или игрового костюма колющие и другие посторонние предметы.

4. С разрешения тренера выходить на место проведения занятия.

5. По команде тренера встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий

Участник должен:

1. Внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;

2. Брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование по его назначению;

3. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений.

Участникам нельзя:

1. Покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

2. Толкаться, ставить подножки.

3. Жевать жевательную резинку.

4. Мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений.

5. Выполнять упражнения с влажными ладонями.

6. Резко изменять направления своего движения.

Требования безопасности по окончании занятий

Участник должен:

1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покинуть место проведения занятия.

3. Переодеться, снять спортивный или игровой костюм и спортивную (игровую) обувь.

4. Вымыть руки с мылом.

Специальные требования

1. Запрещается брать спортивное оружие без разрешения тренера.

2. Запрещается вести поединок с человеком, незащищенным шлемом (фехтовальной маской), нагрудником (жилетом), специальными штанами, перчаткой. А также направлять спортивное оружие на человека, находящегося вне фехтовальной дорожки и не экипированного надлежащим об-

разом.

3. Запрещается переходить фехтовальную дорожку во время происходящего на ней поединка.

4. Запрещается использование нестандартного (самодельного, сломанного и др.) оружия и инвентаря без специального разрешения тренера.

5. В помещении, где проводятся занятия по фехтованию, обязательно должна быть аптечка первой помощи. При получении травмы кем-либо из детей, независимо от ее серьезности, тренер обязан немедленно прекратить занятие и оказать пострадавшему необходимую медицинскую помощь.

6. Спортивное оружие тренер вынимает из оружейной комнаты непосредственно перед началом занятий. Запрещается выносить оружие из помещения, где идет «фехтование», без особого разрешения тренера.

7. Если во время поединка с бойца слетела часть защитного снаряжения (шлем, маска и т. д.), то бой должен быть немедленно остановлен.

8. При проведении фехтовального поединка зрители и судьи олжны находиться на безопасном расстоянии от дорожки.

9. Запрещается допускать к боям лиц, не ознакомленных с фехтовальными правилами и не сдавшими зачет по пра вилам ведения боя и судейства.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСЕНОСТИ В КОНЮШНЕ И В МАНЕЖЕ**

Лошадь имеет особенности: будучи животным пугливым, при неправильном обращении с ней может нанести человеку травму, бросившись вперед или в сторону или став на дыбы; некоторые лошади могут ударить ногами или схватить зубами.

**Чтобы избежать травмы, соблюдайте следующие правила:**

1. Строго выполняйте все указания и команды тренера.

2. Обращайтесь с лошадью всегда спокойно и ласково.

3. Не бегайте по конюшне, не нарушайте тишину.

4. Не просовывайте руки к лошади в решетку денника.

 Лошадь может схватить зубами за пальцы.

5. Подходите к лошади, предварительно окликнув ее с той стороны, в которую она смотрит.

6. Не подходите к лошади сзади. Лошадь может ударить ногой.

7. При седловке сначала накиньте на шею лошади повод, затем наденьте уздечку, а потом поседлайте.

8. Если лошадь не хочет брать трензель, крепко сжимая зубы, нажмите пальцами на беззубую часть рта и подайте трензель, как только она разожмет зубы.

9. Надевайте уздечку аккуратно – у лошади нежные уши.

10. Не выпускайте повод из рук с момента вывода лошади из денника и до расседлывания.

11. Не выводите лошадь из денника, если предыдущая смена не поставила лошадей на свои места.

12. Выводя лошадь из денника, или вводя в денник – открывайте дверь полностью, чтобы лошадь ее не задела.

13. Не останавливайтесь с лошадью в проходе конюшни. Если проход загроможден – остановите лошадь и попросите вам помочь.

14. Ведите лошадь из конюшни или обратно в поводу, идя рядом с ней с левой стороны, сняв повод с шеи. В левой руке держите коней повода, а правой ведите лошадь под уздцы (не держитесь за пряжки – лошадь может дернуть, и пряжка травмирует Вам кисть).

15. Ведите лошадь в манеж или обратно с подтянутыми стременами. Болтающееся стремя может за что-нибудь зацепиться, и лошадь, испугавшись, собьет Вас с ног.

16. Ведя лошадь в поводу, держитесь от впереди идущей лошади на расстоянии длины двух корпусов лошади (примерно 5 метров). Не подгоняйте впереди идущую лошадь хлыстом или взмахом руки – лошадь может отбить задом.

17. Перед тем как сесть на лошадь, проверьте подпруги и, в случае необходимости, подтяните из (так, чтобы под них с трудом проходило два пальца).

18. Оседланной лошади с подтянутыми подпругами не давайте опускать голову – это чревато повреждением сосудов.

19. Если Ваша лошадь не выполняет команды, начала рваться в сторону, не тяните за повод, лошадь сильнее Вас и с легкостью утащит вас за собой; одерните повод и успокойте лошадь, а затем поощрите ее послушание голосом,

поглаживанием.

20. Для езды верхом рекомендуется использовать обувь, свободно входящую в стремя и имеющую небольшой каблук.

Не рекомендуется ездить в обуви без каблука, с рифленой подошвой или с толстой подметкой – в случае падения нога может застрять в стремени.

21. Садясь на лошадь, не берите с собой ценные вещи или кладите их в хорошо застегивающиеся карманы. Шапки, очки и т. д. – привязывайте.

22. Садитесь на лошадь всегда с левой стороны и только по команде тренера. При посадке не бросайте и не распускайте повод.

23. Во время езды в смене соблюдайте дистанцию с впереди идущей лошадью и не подъезжайте к лошади сбоку.

Старайтесь в то же время не отставать далеко от смены –лошадь, руководствуясь стадным чувством, может неожиданно для Вас броситься догонять остальных.

24. Не останавливайтесь на пути движения лошадей и не ездите против смены. Чтобы избежать столкновения с другими всадниками – разъезжайтесь с ними левым плечом.

25. Управляйте лошадью спокойно и мягко, не дергайте лошадь поводьями. Пользуйтесь хлыстом только с разрешения тренера. Не бейте лошадь пятками. Чтобы выслать лошадь в рысь нажмите ногой ниже колена (шенкелем) за подпругой. Шенкель всегда должен находиться за подпругой (в кавалерийском седле – за передней подпругой),носок ноги на уровне подпруги. Посмотрите сверху, где находится подпруга и где должна быть нога.

26. Чтобы предупредить нежелательные для Вас действия лошади при виде или приближении машины, трактора, собаки, громоздкого незнакомого предмета, необычных в руках и т. д. наберите повод покороче, успокойте лошадь голосом, отвлеките каким-нибудь требованием.

27. Если лошадь понесла, откиньтесь назад и энергично наберите повод, действуя руками поочередно. Далее останавливайте ее в движении по кругу (на вольту), постепенно сокращая его радиус.

28. Если лошадь встала на задние ноги (на дыбы) – отдайте повод, схватитесь за гриву или обхватите шею лошади, активным посылом заставьте ее опуститься. Не откидывайтесь назад и не тяните повода на себя – лошадь может опрокинуться на спину.

29. Если лошадь остановилась и бьет передней ногой, опускает голову, нюхает землю, немедленно поднимите ей голову и энергично посылайте вперед, – лошадь собирается лечь под всадником.

30. При падении сбросьте стремена и постарайтесь, не выпуская из рук повода, отдалиться от лошади и сразу не вставать (чтобы лошадь не ударила). После падения не догоняйте лошадь.

31. Перед тем, как слезать с лошади, сбросьте оба стремени.

Спешивайтесь с лошади перемахом правой ноги через круп лошади.

32. Спешиваясь, не оставляйте лошадь без присмотра. Не привязывайте лошадь с надетой уздечкой поводом к прутьям решетки, к стойкам препятствий, ограждениям манежа и т. д. В походных условиях привязывайте лошадь чомбуром, прикрепленным к недоуздку, за подходящие деревья повыше и довольно коротко.

33. Не въезжайте в конюшню верхом, а вводите лошадь в поводу.

34. Расседлывая, следует сначала снять седло, потом уздечку и обязательно разбинтовать лошадь (если она была забинтована).

35. Перед уходом из денника погладьте лошадь и угостите ее морковью, нарезанным яблоком, сухариком или сахаром.

Угощение давайте на раскрытой ладони.

Особенности полевой езды:

1. Как правило, в поле лошадь ведет себя более нервно, следовательно, всадник должен быть очень внимателен, ни в коем случае не должен обгонять впереди идущую лошадь, а также двигаться вне смены.

2. Если ваша лошадь пытается выйти из смены, то попытайтесь направить ее в хвост впереди идущей лошади, если это не помогло и лошадь вырвалась на обгон смены – старайтесь отъехать от смены на расстояние 5–10 метров и завести лошадь в конец смены.

3. Не рекомендуется в лесу и в поле ездить учебной рысью (не облегчаясь) и манежным галопом (сидя в седле).

4. Наклоняйтесь от веток вперед и вбок от шеи лошади.

5. Не распускайте повод: если лошадь споткнется, постарайтесь не валится вперед – поддержите ее поводом.

6. При езде между деревьями берегите свои колени, управляйте лошадью.

7. Если вы чувствуете, что вот-вот упадете, придерживайтесь за гриву и громко просите тренера остановить смену.

Попросите передать вашу просьбу по цепочке.

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Содержит практические материалы по методике организации и проведения тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый процесс соревновательной и тренировочной деятельности обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки на этапах: начальной подготовки; тренировочном (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**2.1. Особенности спортивной подготовки с учетом целевой направленности многолетнего тренировочного процесса**

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для определенного вида спорта.

Важнейший компонент спортивной подготовки – формирование личности спортсмена, обладающего высоким духовно-нравственным потенциалом.

В ходе многолетней спортивной подготовки обеспечивается оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена, стpoгoe coблюдeниe пocтeпeннocти в пpoцecce испoльзoвaния тpeниpoвoчныx и copeвнoватeльныx нaгpyзoк, ocoбeннo, в зaнятияx c дeтьми, пoдpocткaми, юношами и девушками, учет возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов. В зависимости от этапа подготовки изменяется целевая направленность тренировочного процесса (Табл. 13).

Cpeдcтвa и мeтoды пeдaгoгичecкoгo вoздeйcтвия, применяемые в ходе многолетней подготовки, нe должны пpинципиaльнo измeнять зaкoнoмepнocти вoзpacтнoгo психофизического paзвития чeлoвeкa.

 Таблица 13

*Целевая направленность и задачи этапов многолетней*

*подготовки спортивного резерва*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки**  | **Целевая направленность спортивной подготовки** | **Задачи спортивной подготовки**  |
| Начальной подготовки  | Укрепление здоровья; начальная спортивная ориентация, выбор спортивной специализации  | Овладение основами техники выполнения разнообразных физических упражнений; разносторонняя физическая подготовка; расширение функциональных возможностей организма; участие в массовых соревнованиях; гармоничное развитие личности  |
| Тренировочный этап спортивной специализации  | 1-2 год обучения | Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта | Углубленная техническая подготовка в избранном виде спорта; общая и специальная физическая подготовка; воспитание волевых качеств; расширение функционального потенциала средствами общей физической подготовки; освоение объемов тренировочной нагрузок по видам подготовки, предусмотренных модельной программой спортивной подготовки избранного вида спорта; приобретение соревновательного опыта в избранном виде спорта (Технический компонент)  |
| 3-5 год обучения | Повышение функциональных возможностей для эффективной реализации техники и тактики в условиях соревновательной деятельности  | Расширение функционального потенциала средствами специальной физической подготовки; совершенствование технико-технической подготовленности в избранном виде спорта; освоение объемов тренировочной нагрузок по видам подготовки, предусмотренных модельной программой спортивной подготовки избранного вида спорта; расширение соревновательного опыта в избранном виде спорта; формировании эмоционально-волевой готовности к тренировочной и соревновательной деятельности; выполнение модельных показателей по общей и специальной физической подготовленности  |
| Совершенствования спортивного мастерства | Максимальное развитие индивидуальных особенностей для успешной соревновательной деятельности  | Углубленная индивидуализация тренировочного процесса; совершенствование различных сторон подготовленности, в соответствии с требованиями основного соревновательного упражнения; расширение соревновательной практики; выполнение модельных характеристик, определяющих уровень спортивного мастерства; выполнение классификационных требований МС и МСМК  |
| Высшего спортивного мастерства  | Максимальная реализация двигательного, психологического и интеллектуального потенциала в соревновательной деятельности  | Реализация индивидуальной целевой перспективной модели различных сторон подготовленности и мастерства спортсмена; стабильность успешных выступлений и результатов в крупнейших всероссийских и международных соревнованиях; отбор в сборную команду России по виду спота  |

**ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

Внедрение программ спортивной подготовки в практику занятий избранным видом спорта основано на основных методических принципах. К ним относятся:

**Цeлeвaя нaпpaвлeннocть пoдгoтoвки юныx cпopтcмeнoв пo oтнoшeнию к выcшeмy cпopтивнoму мacтepcтвy**. Учeттpeбoвaний выcшeгo cпopтивнoгo мacтepcтвa пoзвoляeт oпpедeлить нaибoлee знaчимыe фaктoры, нa кoтopыe cлeдyeт oбpaтитьвнимaниe в cиcтeмe мнoгoлетней пoдгoтoвки юныx cпopтcмeнoв.Opиeнтaция нa цeлeвyю направленность oбecпeчивaет дoлжнуюпpeeмcтвeннocть в пpoцecce использования средств, методов, организационных форм пoдгoтoвки нa тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, тecную взaимocвязь мeждyтpeниpoвoчными и copeвнoвaтeльными нагрузками юныхи взpocлыx cпopтcмeнoв (данное положение не распространяется на этап начальной подготовки).

**Соразмерность развития и yтилизaции основных фиических качеств**. B соответствие с этим положением необходимо обеспечить оптимальное соотношение развитияфизических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности юных спортсменов

в соответствии с возрастными особенностями организма детей

и подростков.

**Перспективное опережение формирования cпopтивнo-тexничecкoгo мастерства**. Юные спортсмены должныовладевать основным арсеналом двигательных умений и навыками в объеме, необходимом для ycпeшного освоения значительных соревновательных и тренировочных нагрузок

в будущем.

**Основой процесса многолетней подготовки является дифференцированный подход**. Его использование определяется сочетанием коллективной и индивидуальной формподготовки, что позволяет организовать процесс обученияи спортивной тренировки детей, подростков, юношей и девушек

в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями.

Эти положения составляют основу при разработке программы спортивной подготовки, согласно которой организуется тренировочный процесс, подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса. Все разделы подготовки взаимосвязаны между собой.

**2.2. Теоретическая подготовка**

В данном разделе программы приводится примерный план теоретической подготовки учащихся спортивных школ, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и тематических сообщений непосредственно в тренировочном процессе. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической (моральной и волевой) подготовкой как элемент практических занятий.

В Таблице 14 приведен учебный план теоретических занятий учащихся на различных этапах многолетней подготовки.

Таблица 14

*Примерный план теоретической подготовки*

*учащихся спортивных школ*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы**  | **Краткое содержание**  | **Этапы подготовки** |
| **НП** | **ТЭ** | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 1 | Физическая культура –важное средство физического развития и укрепления здоровья человека  | Понятие о физической культуре и спорте; формы физической культуры; физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненноважных умений и навыков  | + | + |  |  |
| 2 | Личная и общественная гигиена  | Понятие о гигиене и санитарии; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; гигиена спортивных сооружений | + | + |  |  |
| 3 | Рождение и развитие избранного вида спорта  | История вида спорта  | + |  |  |  |
| 4 | Выдающиеся отечественные спортсмены | Чемпионаты и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы | + |  |  |  |
| 5 | Правила соревнований избранного вида спорта |  | + | + |  |  |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом  | Сущность самоконтроля и его роль в занятии спортом; дневник самоконтроля, его формы и содержание; гигиена и режим дня;  |  | + | + | + |
| 7 | Общая характеристика спортивной тренировки  | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание; основные виды подготовки; роль спортивного режима и питание |  | + |  |  |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки  | Физические упражнения; подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения; средства разносторонней подготовки | + | + | + |  |
| 9 | Физическая подготовка  | Понятие о физической подготовке; основные сведения о ее содержании видах; краткая характеристика основанных физических качеств, особенности их развития | + | + |  |  |
| 10 | Единая Всероссийская спортивная квалификация  | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК  |  | + | + | + |
| 11 | Допинг и антидопинговый контроль. Роль в спорте  | Вред для здоровья и дисквалификации в спортивной деятельности за применение запрещенных препаратов |  | + | + | + |
| 12 | Положение о статусе спортсмена спортивной сборной команды Москвы | Статус спортсмена.Права и обязанности.Лишение статуса |  | + | + | + |
| 13 | Использование видео материала, демонстрирующего технику и тактику |  | + | + | + | + |
| 14 | Спортивные дисциплины в пятиборье  | Двоеборье, троеборье, четырехборье, юниоры, пятиборье  | + |  |  |  |
| Всего часов: | 8 | 11 | 6 | 5 |

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и этап многолетней подготовки, программный материал занятий следует излагать в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для индивидуального изучения с целью расширения знаний учащихся, углубленного освоения специальных знаний, относящихся к тренировочному процессу.

**2.3. Организация практических знаний на основе современных технологий построения спортивной тренировки**

Современные технологии спортивной тренировки учитывают возрастные и половые особенности, а также уровень подготовленности занимающихся.

ВЛИЯНИЕ СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств (Табл. 15). Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых аложены разные физиологические механизмы.

Таблица 15

*Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития ростовесовых показателей и физических качеств детей школьного возраста*

*(по Ф.П. Суслову, Ж.К. Холодову, 1997)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Росто-весовые показатели и физические качества**  | **Возраста (лет)** |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| 1 | Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| 2 | Вес |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| 3 | Сила максимальная  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| 4 | Быстрота |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| 5 | Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 6 | Выносливость (аэробные возможности ) |  | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 7 | Скоростная выносливость  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 8 | Анаэробные возможности (гликолитические) |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 9 | Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| 10 | Координационные способности  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 11 | Равновесие  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше, чем у мальчиков.

**ВЛИЯНИЕ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА НА ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОК**

Биологические особенности женского организма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменок учитываются пока недостаточно.

Наиболее актуальным является вопрос относительно участия женщин в соревнованиях во время менструальной фазы. Суть проблемы состоит в том, что спортсменка в большинстве случаев должна участвовать в соревнованиях, а для этого надо научиться совмещать менструальный цикл с соревнованиями с таким расчетом, чтобы оказаться в самой благоприятной фазе ОМЦ, или, несмотря ни на что, уметь хорошо соревноваться в этом далеко не оптимальном для женщин состоянии.

В структуре ОМЦ выделяют 5 фаз: менструальную, постменструальную, овуляторную, постовуляторную, предменструальную (Табл. 16). Наиболее высокие функциональные возможности и работоспособность характерны для постовуляторной и постменструальной фаз, самые низкие – для менструальной и овуляторной.

Таблица 16

*Характеристика фаз ОМЦ и примерное соотношение тренировочных нагрузок (по Ф.П.Суслову, Ж.К. Холодову, 1997)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Фаза** | **Длительность (мин)** | **Объем работы** **(от100%)** | **Реакция организма и его состояние** |
| 1 | Менструальная  | 3-5 | 7-9 | Снижение силы, быстроты, выносливости, скорости реакции. Повышена способность к кратковременной работе |
| 2 | Постменструальная  | До 8 | 35-37 | Повышенная работоспособность: к воспитанию выносливости, способности выполнять большие объемы нагрузки |
| 3 | Овуляция | 2-3 | 5-7 | Снижение работоспособности, координации движений, быстроты, силы |
| 4 | Посовуляторная | До 14 | 41-43 | Наивысшая работоспособность, самая лучшая переносимость нагрузок |
| 5 | Предменструальная  | 2-3 | 7-8 | Снижение быстроты, выносливости, спортивных результатов  |

В менструальной фазе (длительность 3–5 дней) у спортсменок отмечается снижение мышечной силы, быстроты, выносливости, удлиняется время моторной реакции, ухудшается скорость, снижаются спортивные результаты. Одновременно у них возрастает способность к кратковременной работе. В постменструальной фазе (длительность до 8 дней) увеличивается работоспособность за счет повышения выносливости и скоростных способностей. Выявлена возможность выполнения большой суммарной нагрузки. Это наиболее благоприятный период для повышения спортивных результатов.

В фазе овуляции (длительность 2–3 дня) происходит снижение работоспособности, отмечается нарушение координации движений, затруднено проявление быстроты и силы. В постовуляторной фазе (длительность до 14 дней) у спортсменок наблюдается наивысшая работоспособность, и создаются

благоприятные предпосылки к перенесению значительных физических нагрузок.

В предменструальной фазе (длительность 2–3 дня) вновь наблюдается снижение быстроты, выносливости, а, следовательно, и работоспособности, что приводит к заметному снижению спортивных результатов.

При 28-дневном ОМЦ только в течение 6–7 дней отмечается пониженная работоспособность, в остальные дни спортсменка способна выполнять значительные физические нагрузки. При построении тренировки женщин необходимо учитывать, что кратковременные интенсивные нагрузки ускоряют, а длительные – задерживают наступление менструации.

Один из возможных вариантов построения мезоцикла тренировки с учетом ОМЦ. Структура мезоцикла в зависимости от фаз ОМЦ может включать все известные типы микроциклов: втягивающий, базовый, специально-подготовительный, а также: модельный, подводящий, соревновательный, восстановительный. Первые 7 дней, начиная с 1 дня менструации (для любой продолжительности ОМЦ), состоят из 2-х фаз: восстановительной – с 1 дня и до окончания менструации и тренировочной – после кончания менструации, (фазы сниженной работоспособности и фазы повышенной работоспособности). Этот смешанный микроцикл характеризуется невысокой суммарной нагрузкой и направлен на подведение организма спортсменки к выполнению напряженной тренировочной работы. В нем рекомендуется проводить занятия, направленные на совершенствование техники, в первой его фазе применять упражнения с преимущественной направленностью на мышцы верхних конечностей.

Для рационального планирования тренировочного процесса программный материал разработан с учетом принципов, регламентирующих спортивную подготовку. К ним относятся:

**Направленность на максимально возможные достижения**

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

**Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки**

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного

процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

**Индивидуализация спортивной подготовки**

Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

**Единство общей и специальной спортивной подготовки**

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

**Непрерывность и цикличность процесса подготовки**

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

**Возрастание нагрузок**

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста

и спортивного мастерства спортсмена.

**Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности**

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Распределение программного материала по осуществлению спортивной подготовки, с учетом применения необходимых средств и методов их соотношения на каждом этапе спортивной подготовки в зависимости от периодов соревновательной деятельности.

**2.4. Распределение программного материала по спортивной подготовке**

Материал для практических занятий, включенных в программу разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке, с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

**2.4.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Основное содержание этапа составляет обучение технике спортивного плавания как приоритетного вида пятиборья в этом возрасте и технике бега с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Количество тренировочных занятий по общей физической подготовке составляет 2, по плаванию 4*,* по бегу 2 занятия в неделю. На третьем году обучения дети начинают изучать фехтование 1 раза в неделю. По мере прохождения этапа начальной подготовки увеличивается и физическая нагрузка. Однако в этот период необходимо рационально чередовать тренировочные нагрузки в плавании и беге, при соблюдении принципа комплексности тренировочного процесса важно придерживаться принципа волнообразной динамики нагрузки в этих видах.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки является обучение и совершенствование навыков плавания кролем на груди, бега, основ техники фехтования, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей в циклических видах), гибкости, ловкости и быстроты движений.

**Структура занятия**

Занятие (тренировочный урок) состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В *подготовительной части занятия* сообщаются задачи, осуществляется организация обучающихся, их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В *основной части занятия* решаются задачи овладения элементами техники, функционального развития организма детей.

*Заключительная часть занятия* направлена на постепенное снижение нагрузки, приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного выполнения упражнений, упражнений на расслабление, улучшения эмоционального состояния при помощи «успокаивающих» игр. Это облегчает перенесение тренировочных нагрузок, создает благоприятный фон для последующей тренировки и повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов.

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЕКИ**

Средства технико-тактической подготовки

Общая техническая подготовка (для групп начальной подготовки до 1 года)

* ходьба – на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;
* бег – на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50–55 см), средним (70–80 см), длинным (90–100 см) шагом;
* прыжки – на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15–25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10–15 см);
* ориентирование в пространстве и строевые упражнения – в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!»;
* акробатика – группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;
* висы и упоры – вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках;
* лазания – на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку;
* равновесия – стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;
* общеразвивающие упражнения – без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями;
* самостоятельная работа – сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

**Средства укрепления суставно-связочного аппарата**

– ходьба на внешней части стопы;

– ходьба на внутренней части стопы;

– ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы;

– круговые движения стопы на месте;

– подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;

– сидя на полу движения стопы на себя, от себя;

– сидя на полу движения стопы из стороны в сторону.

Для наилучшего укрепления голеностопного сустава упражнения выполняются с эластичной резинкой.

– «баланс» на круговых тренажерах;

– комплекс упражнений на равновесие «часы».

**Укрепление лучезапястного сустава**

– круговые движения кистями рук;

– волнообразное движение с сомкнутыми пальцами рук;

– с сомкнутыми пальцами рук движение от себя, ладонями наружу, руки прямые;

– упражнение в парах на сопротивление «кисть в кисть»;

– отжимание, стойка на пальцах;

– имитация броска с набивным мячом;

– ходьба на руках «тачки», «каракатица», «тюлень»;

– дриблинг на стене;

– работа с силовым эспандером.

**Укрепление коленных суставов**

– наклоны вперед;

– выпад вперед – назад;

– выпад в левую, правую стороны;

– ходьба в полуприседе;

– круговые движения в коленных суставах;

– движения в коленях «горнолыжник».

**Укрепление тазобедренного сустава**

– круговые движения с разворотом бедра на 90 градусов;

– круговые движения туловищем;

– стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую;

– лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями из стороны в сторону;

– лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90° по циркулю.

*Общая техническая подготовка (для групп начальной подготовки свыше года обучения)*

* ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25–30 см), средним (50–55 см), длинным (60–65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3–4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;
* бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки;
* 10, 20 м, челночный бег 2×5м, 2×10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м;
* прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ог на одну, с поворотами (180° ориентирование в пространстве и строевые упражнения – построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1–2-й;
* акробатика – совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо;
* висы и упоры – в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канатена согнутых руках;
* лазание – по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;
* равновесия – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты;
* общеразвивающие упражнения – без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений; размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, мах и ногами у опоры;
* самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Плавание

СПУ для изучения техники кроля на груди

* имитация движений ногами кролем на полу, на краю бассейна, опустив ноги в воду;
* движения ногами в воде лежа на груди, держась двумя руками (одной рукой) за бортик бассейна;
* движения ногами с дыханием, держась за бортик бассейна одной рукой, вдох во время поворота головы и сторону вытянутой вдоль туловища руки;
* плавание при помощи движений ногами **с** доской с различным положением рук и головы при дыхании;
* имитация круговых движений обеими руками впереди назад – «мельница»;
* имитация движений одной рукой кролем;
* имитация движений одной рукой кролем, стоя на дне бассейна, не опуская лицо в воду, с задержкой дыхания с опущенным лицом в воду, с поворотом головы для вдоха;
* плавание при помощи движений одной рукой с опущенным лицом в воду, держа в другой руке доску;
* то же с поворотом головы для вдоха;плавание при помощи движения одной рукой, другая вытянута вперед; плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед), вдох выполняется в сторону работающей руки;
* плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох после третьего гребка);
* плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая у бедра;
* плавание кролем на груди с акцентом на сильную работуногами или руками;
* плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Первым контрольным испытанием для усвоения техники плавания могут быть следующие упражнения:

* плавание с помощью движений ногами на груди и на спине;
* плавание кролем на спине;
* плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
* спад в воду из положения согнувшись.

Методические рекомендации по организации технической подготовки

Во второй половине учебного года продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, старта и поворотов при плавании.

На втором году обучения занятия в основном направлены на совершенствование техники плавания, старта и поворотов. Помимо тренировочных заданий в форме игр, развлечений на воде, прыжков в воду постепенно начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки, возрастает объем проплываемых дистанций кролем в полной координации.

В содержание занятий входит плавание разными способами, разнообразные упражнения с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, «плавание на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т. п. Изучаются повороты «маятником» и «кувырком». Типичные тренировочные серии: 2–3×200 м, 3–5×100 м, 6–8×50 м, 4–6×25 м.

Следует обращать особое внимание на то, чтобы выполнение всех заданий, особенно в проплывании увеличенных отрезков, осуществлялось не за счет больших напряжений, а за счет правильной техники, хорошей координации и согласованности движений. Не следует допускать форсирования подготовки.

После окончания этапа начальной подготовки занимающиеся должны освоить технику плавания кролем, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучении, проплывать 50 м со старта и 100 м технически правильно.

Бег

*СПУ беговые и прыжковые*

* бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук как при беге;
* бег пли ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
* семенящий бег или ходьба с расслаблением мышц плечевого пояса;
* бег с захлестыванием голени;
* прыжки с ноги на ногу;
* скачки на одной ноге;
* ходьба выпадами;
* специальные упражнения барьериста;
* прыжковые упражнения;
* скоростно-силовые упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата с использованием тренажеров;
* упражнения игрового характера;
* подвижные игры;
* специальные упражнения на расслабление и гибкость.

**Средства специальной подготовки**

* ходьба и бег в различном темпе в гору, по снегу, песку и т. д.;
* скоростно-силовые упражнения (прыжки, многоскоки) сходные по своей структуре с бегом;
* бег с ускорением 30, 60, 100 м;
* эстафетный бег;
* кроссы по пересеченной местности (с постепенным увеличением продолжительности бега).

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ**

**ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Тренировки в беге юных пятиборцев, в основе которых лежат биологические особенности организма детей, должны вестись по двум направлениям: во-первых, развитие скоростных качеств, т. е. использование в тренировке большого количества упражнений, направленных на развитие быстроты; во-вторых, развитие беговой выносливости, т. е. использование упражнений, способствующих значительному подъему функционального потолка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению аэробного энергетического потенциала.

**Фехтование**

Основные положения и передвижения: салют, боевая стойка, держание оружия, шаги вперед и назад, скачки вперед и назад, полувыпад, позиции 6-я и 4-я, соединение 6-е и 4-е, шаг вперед и полувыпад.

Движения оружием: имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте; имитация укола прямо с полувыпадом; вертикальные покачивания и круговые движения острием клинка в конечном положении укола и в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола.

Специализированные действия

* перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в и 6-ю;
* перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е;
* укол прямо, стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м (4-м) соединением;
* батман прямой из 6-го (4-го) соединения и укол прямо, стоя на месте;
* атака – батман прямой из 6-го (4-го) соединения и укол прямо с полувыпадом;
* перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте;
* перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на мете;
* защита 6-я (4-я) с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо;
* защита 6-я и 4-я с выпадом и ответ прямо.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

В конце этапа начальной подготовки в тренировочный процесс включаются занятия по фехтованию. Они носят ознакомительный характер, направленный на поддержание интереса к занятиям современным пятиборьем и выработке мотивации на преодоление повышенных тренировочных нагрузок.

Обучение фехтованию детей целесообразно проводить в игровой форме, применяя упражнения для решения двигательных задач и повышения функциональных возможностей организма. Изучение приемов фехтования требует от занимающихся повышенного внимания, поэтому при проведении упражнений необходимы переключения с использованием коротких перерывов,

в которых уточняются задания, даются объяснения, анализируются ошибки.

В занятия по фехтованию включается небольшая по объему часть программы специализированных положений оружия и упражнений для управления им, а также приемов передвижений. Количество повторений простейших атакующих и защитных действий должно быть адекватно возможностям занимающихся и строго контролироваться. В занятиях рекомендуется применять облегченное оружие или рапиры.

**Средства физической подготовки**

Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения создает хорошие предпосылки для гармоничного развития физических качеств занимающихся (скорость, сила, ловкость, гибкость, выносливость), необходимых для последующего успешного освоения сложных видов современного пятиборья.

à) Средства комплексного воздействия

*Общеразвивающие упражнения*

ОРУ для мышц рук и плечевого пояса – движения руками в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, упражнения с партнером, отжимания и подтягивания.

ОРУ для мышц туловища – наклоны, повороты, упражнения с партнером.

ОРУ для мышц ног – махи, приседания, выпрыгивания, выпады, прыжки, упражнения для стоп.

ОРУ с предметами – скакалка, гимнастические палки, набивные мячи, теннисные мячи, гантели.

ОРУ на гимнастической стенке, перекладине, брусьях.

ОРУ прыжковые.

*Акробатические и гимнастические упражнения*

Акробатические упражнения – группировка, кувырки, мостик, сальто, прыжки с использованием гимнастического мостика.

Упражнения для развития равновесия – ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, выполнение упражнений на узкой опоре.

Подвижные игры: «Волки во рву», «Команда быстроногих», «Кто обгонит?» и другие.

б) Средства общей физической подготовки

*Силовые*

* отжимания;
* приседания;
* упор присев – упор лежа прогнувшись;
* лежа на груди – упор лежа – перемещение руками вперед–назад;
* лежа на спине, руки за голову, ноги согнуть в коленных суставах – поднимание и опускание бедер;
* равновесие на одной ноге – упор на другом колене – равновесие.

*Скоростные*

* стартовые ускорения из различных исходных положений;
* бег с ускорениями;
* челночный бег;
* велосипед (лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, подтянуты вверх. Круговые движения ногами);
* бег с высоким подниманием бедра;
* бег с высоким забрасыванием голени назад;
* бег с поворотом на 360°;
* челночный бег 3×10;
* бег по лестнице вверх.

*Повышающие выносливость*

* плавание, бег, велосипед;
* 10 мин – вольный стиль без остановки;
* до 20 мин бег в сочетании с ходьбой;
* бег под уклоном 50 м х 5 серий (перерыв между сериями до полного восстановления);
* ускорения по 30 м × 8 серий (перерыв между сериями до полного восстановления);
* ходьба 3000 м.

*Координационные*

* спортивные игры;
* катибол;
* передачи мяча в командах;
* баскетбол;
* футбол;
* салки в командах;
* эстафеты.

Эстафеты с передачей мяча над головой, между ног. Эстафеты с прохождением препятствий.

*Повышающие гибкость*

* маховые и круговые движения;
* наклоны из различных исходных положений;
* мостик;
* шпагат;
* упражнения для растягивания связок рук, ног, позвоночника;
* висы;
* повороты головы вправо-влево, вперед и назад;
* круговые движения плечами;
* круговые движения в локтевом суставе;
* круговые движения двумя руками вперед, назад;
* круговые движения туловищем, тазом;
* ноги на ширине плеч – наклоны к правой ноге, левой, посередине;
* сидя на полу, барьерный шаг, наклоны к вытянутой ноге (правой, левой);
* сед ноги брассом;
* сед ноги кролем.

*Силовые упражнения (в зале и на стадионе)*

1. Сед в упоре сзади – сед в равновесии с кратковременным

удержанием положения.

2. Лежа на груди, руки согнуты в упоре – сгибание и разгибание рук.

3. Стоя, руки с гантелями опущены вниз – приседание с выведением рук вперед.

4. Лежа на груди, руки на плечах – подъем и опускание туловища.

5. Лежа на спине – сед в равновесие с хватом за стопы.

6. Прыжки вперед с ног на ногу через скакалку.

*Координирующие упражнения (в зале и на стадионе)*

1. Одновременное отпускание и ловля двух теннисных мячей.

2. Прыжки на двух ногах вперед – назад через обруч.

3. Подбросить теннисные мячи вверх – присесть – встать - оймать мячи.

4. Гимнастическая палка, в руках на уровне бедер – перешагивание через нее

вперед – назад.

5. Лежа на груди – подбрасывание и ловля теннисного мяча.

6. Стоя в 1 м от стены – падение туловища вперед – отталкивание ладонями от стены.

*Упражнения на гибкость в зале*

1. Стоя – наклон вперед, на прямых ногах – упор лежа.

2. Стоя спиной к гимнастической стенке – прогнуться назад (мостик), держась руками за перекладину.

3. Стоя в шаге – вращения обруча движениями бедер.

4. Стоя на нижней перекладине стенки, ноги врозь – приседание до глубокого

виса в опоре, держась руками.

5. Стоя боком у гимнастической стенки – махи ногами вперед – назад.

6. Наклон вперед в упоре о гимнастическую стенку, ноги в стороны – пружинистые наклоны.

в) Средства специальной физической подготовки

*Силовые*

Из арсенала плавания: имитация плавательных движеий кролем на груди при помощи жгута на суше, выход силой на гимнастической стенке, отжимания, выпрыгивание из глубокого приседа вверх.

*Скоростные*

* упражнения для развития скорости, быстроты действий и скоростной выносливости. Движение одними руками, как при беге, начинать плавно и постепенно увеличивать скорость до максимальной. Выполнять в короткие отрезки времени – 5–10 с;
* предельно быстрые постукивания носками, пятками о пол и ладонями по коленям; движения прямыми руками вверх и вниз, вперед. Выполнять непрерывно в короткие отрезки времени – 5–10 с. С максимальной частотой;
* максимально быстрые круговые движения прямыми руками перед собой с переменой движения рук – одна вверх, другая назад. Выполнять непрерывно в короткие отрезки времени – 6–10 с;
* подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх;
* руки в упоре о стену – бег одними ногами (с постепенным ускорением; максимально быстро; с замедлением; в короткие отрезки времени 8–12 с);
* и.п. боевая стойка (правой, затем левой) пальцами рук передвигать гимнастическую палку вверх и вниз максимально быстро; так же передвигать палку и одновременно низко приседать в боевой стойке и вставать;
* и.п. боевая стойка (правой, левой) выполнять выпад разной величины и покачиваться на выпаде;
* и.п. боевая стойка – передвигать пальцами малое или большое кольцо с одновременным приседанием;
* и.п. боевая стойка (правой, левой) выполнять выпады;
* бег на месте (в максимальном темпе) с расслабленными руками, по сигналу тренера принять и. п. боевой стойки;
* и.п. боевая стойка – низко приседать и быстро стучать ладонями по коленям, по сигналу тренера выполнить быстрый выпад;
* и.п. боевая стойка (правой, левой) выполнять различные выпады маховым движением впереди стоящей ноги непрерывно по 10–12 раз;
* и.п. боевая стойка низко присесть и попеременно стучать пятками о пол, по сигналу тренера выполнить бросок «стрелой»;
* толчком обеих ног сделать выпад и тянуться рукой и туловищем вперед;
* упражнения со скакалкой (на месте и в движении): ритмичные прыжки с одной ноги на другую или на обеих ногах на один оборот скакалки; два прыжка на один оборот скакалки; один прыжок на два и три оборота скакалки; чередование разных прыжков. Изменять скорость и направление движения (вперед, назад с постепенным изменением скорости вращения скакалки вперед и назад);
* и.п. боевая стойка (правой, левой) выполнять различные выпады (малый, средний, большой и с наклоном туловища вперед) и фиксировать конечное их положение.

**Разминка перед соревнованиями**

Бег: Стандартные беговые упражнения, общеразвивающие упражнения. Плавание: 200 м комплексом, 200 м упражнения, 200 м чередования (25 м ускорение вольный стиль + 25 м на спине спокойно), старты – повороты. Разминка на гибкость на суше.

Средства психологической подготовки

* Средства для воспитания решительности:

– подвижные игры с элементами единоборства;

– упражнения за территориальное преимущество;

– полоса препятствий, выполнение упражнений в усложненных условиях (дефицит времени и пространства);

– командные подвижные игры с проявлением лидерских качеств.

* Для воспитания настойчивости:

– обязательное выполнение упражнения с заданным количеством повторений;

– выполнение упражнений на заданное количество попаданий;

– метание мяча в цель;

– выполнение упражнения в максимальном темпе;

– упражнения для развития мелкой моторики рук (жонглирование, перекаты, переносы).

* Средства для воспитания выдержки:

– упражнения, развивающие способность преодолевать

утомление и бороться «до конца»;

– задания по общей физической подготовке;

– упражнения с ограничением зрительного контроля, двигательных действий (на одной ноге, в горизонтальном положении), с ограничением пространства.

* Средства для воспитания смелости:

– выполнение упражнений, требующих быстрого реагирования;

– выполнение тестовых заданий перед группой;

– демонстрация технических элементов перед группой.

* Средства для воспитания трудолюбия:

– выполнение индивидуального задания после тренировки;

– выполнение упражнений на пределе физических возможностей;

– поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

**Планирование соревновательного дня**

Подъем – завтрак – соревнования по плаванию – перерыв – соревнования кросс.

**Средства теоретической подготовки**

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Личная и общественная гигиена. Гигиена и санитария. Уход за телом. Гигиена спортивных сооружений.

Правила техники безопасности на спортивных занятия и в быту. Профилактика травматизма.

 История современного пятиборья. Выдающиеся отечественные спортсмены.

Правила соревнований.

**Средства соревновательной подготовки**

Этап начальной подготовки до года – контрольные соревнования – 2; этап начальной подготовки свыше года: контрольные – 3–4; отборочные – 1–2; основные соревнования – 1.

**2.4.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах (до двух лет)

Целью подготовки в тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения является дальнейшее развитие двигательных качеств, функциональных возможностей и овладение техникой плавания, бега и фехтования, освоение элементов техники стрельбы.

На втором году спортсмены начинают изучать стрельбу из пневматического оружия. В планировании занятий по плаванию и бегу предусматривается волнообразное чередование (на отдельных этапах года) повышенных и сниженных объемов нагрузок в этих видах.

**Средства теоретической подготовки**

Ранее изученные упражнения из разделов «Плавание», «Бег», «Фехтование» с увеличением объема и интенсивности упражнений, изменение условий выполнения (повышение вариативности).

**Средства** **тактической подготовки**

Бег. Изучение основных тактических вариантов пробегания дистанции в условиях соревнований с учетом поставленной задачи:

* показ запланированного результата;
* выигрыш соревнования или попадание в число призеров;
* выигрыш соревнования с личным рекордом.

Плавание. Изучение основных тактических вариантов проплывания дистанции (смена интенсивности; тактические задачи «не уступить лидерство на отрезке», попеременное лидирование).

*Основные тактические варианты*

– относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);

– относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;

– относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;

– с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Фехтование. Решение тактических задач преимущественно направлено на выполнение атакующих действий; затем контратакующих действий. По мере совершенствования атак и контратак, начинают уделять внимание защитным действиям.

**Средства технико-тактической подготовки**

Основной направленностью тренировочного процесса первой половины тренировочного этапа являются:

* формирование правильного навыка техники плавательных движений;
* применение упражнений для улучшения гибкости и подвижности в суставах;
* развитие скоростно-силовых возможностей средствами тренировки на суше;
* развитие общей выносливости при использовании подвижных и спортивных игр, бега, лыжной подготовки и др.;
* развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений в 1-й и 2-й зонах интенсивности;
* постепенное увеличение пульсовом интенсивности нагрузок и скорости проплывания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности.

Для первой половины тренировочного этапа не целесообразно применение акцентированных тренировок в плавании с большой нагрузкой, вводящих организм юного пятиборца в состояние глубокого утомления, и тренировки па фоне продолжительного недостаточного восстановления. Разносторонний

характер физической подготовки юных спортсменов па суше и плавательной подготовки определяется соответствующими текущими контрольными нормативами и программой соревнований по плаванию на различные дистанции.

По мере усвоения учащимися программы подготовки постепенно увеличивается длина проплываемых тренировочных заданий и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие – примерно 2000 м. Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой плавания кролем на груди, поворотов, повышения точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости. На суше преобладают упражнения на гибкость, на укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры.

По мере увеличения объемов тренировочной работы в этот период по фехтованию и стрельбе степень отрицательного влияния этих видов на качество плавательных движений возрастает. Поэтому в начале занятия по плаванию необходимо включать упражнения на восстановление техники плавания, особенно если непосредственно перед плаванием проводилась тренировка по фехтованию, как ациклическому и скоростно-силовому виду современного пятиборья.

*Бег*

Беговая подготовка направлена на дальнейшее развитие скоростных качеств и общей выносливости. Систематическое включение в занятие прыжковых и скоростно-силовых упражнений позволяет в значительной степени совершенствовать технику бега пятиборцев. Применяется бег по пересеченной местности с целью отработки вариативности бегового шага, повторный бег 10–12x50–60 м; 6–8x100 м; 4–6x200 м; равномерный и переменный бег на 1–1,5 км. Основное место занимает кроссовая подготовка на пульсовом режиме 1-й и 2-й зоны интенсивности до 5–6 км. Необходимо участие в соревнованиях на различные дистанции до 1000 м.

Следует учитывать, что чрезмерное применение продолжительного бега может негативно сказаться на развитии скоростных качеств, координационных способностей, гибкости юных пятиборцев, а это вызовет замедление технической подготовки в плавании как основного вида пятиборья в этот период, и качество освоения техники специализированных действий и приемов в фехтовании. Однако целенаправленная и систематическая работа способствует созданию благоприятного психологического и функционального фона для преодоления больших тренировочных нагрузок в дальнейшем.

*Фехтование*

Подготовка продолжается формирование специальных умений овладения базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести простейшие бои в соответствии с уровнем развития тактических качеств.

Решаются задачи повышения функциональных возможностей юных спортсменов для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.

На занятиях с подростками сохраняется необходимость применения игровой направленности упражнений, особенно при групповых формах организации тренировки. Изменение баланса нервных процессов в этом возрасте в сторону возбуждения может снизить двигательную память при выполнении подростами комбинаций движений.

Содержание занятий приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и взрывной силы. В определенной мере важны упражнения на развитие ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание развитию силы мышц ног и кистей рук. В этом возрасте отмечается

значительный прирост скоростных способностей, поэтому применение упражнений на быстроту дает положительный эффект для освоения техники фехтования и дальнейшего применения ее в условиях упражнений с партнером и учебных боев.

Развитие реакции с выбором у подростков в этот период тесно связано с формированием внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время.

Своевременное и адекватное возможностям технической подготовленности юных пятиборцев в фехтовании развитие актических качеств и умений позволяет поддерживать интерес к занятиям фехтованием и создает стимул для освоения больших тренировочных нагрузок в этом сложном виде пятиборья.

Приемы передвижения: серия шагов вперед и назад; выпад; полувыпад и закрытие вперед; полувыпад и повторный выпад; шагов вперед или назад и выпад; серия шагов вперед или назад и шаг вперед и выпад. Специализированные действия:

* укол прямо в туловище из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
* перевод во внутренний (наружный) сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
* атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
* укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединения;
* атака уколом прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединения;
* перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку;
* защита 6-я (4-я) с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище;
* атака переводом во внутренний (наружный) сектор из 6-го (4-го) соединения и укол в туловище с выпадом;
* защита 6-я и 4-я с выбором и ответы прямо уколом в туловище;
* атака – прямой батман из 6-й (4-й) позиции в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище;
* атака – прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху;
* атака двойным переводом из верхних соединений и уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор;
* контратака прямо в руку сверху с шагом назад;
* контратака переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

*Стрельба*

Занятия по стрельбе начинаются на втором году тренировочного этапа. После ознакомления с материальной частью оружия (пневматический пистолет) и правилами техники безопасности приступают к изучению элементов техники стрельбы (стойка, хватка, прицеливание, нажим на спусковой крючок, дыхание).

Важное значение имеет формирование навыка стойки и хватки как базовых элементов техники стрельбы из пистолета, которые должны обеспечить высокую степень устойчивости системы «стрелок-оружие». Хорошая устойчивость создает благоприятные условия для качественного выполнения выстрела. Отклонение пробоин от центра мишени находится в прямой зависимости от параллельных колебаний, при которых все точки оружия перемещаются одинаково и вектор направлен параллельно линии огня и линии мишени.

Для изучения техники прицеливания и нажима на спусковой крючок используют пистолет, производя выстрелы с упора с укороченных дистанций до мишени как по светлому фону, так и по черному кругу. Решающим условием для обеспечения меткого выстрела является качественный нажим на спусковой

крючок, натяжение спуска которого регламентировано (не менее 500 грамм). Для совершенствования этого элемента необходимо выполнять выстрелы без пульки («в холостую») в примерном соотношении как два к одному к выстрелам с пулькой.

Так как при стрельбе из пневматического пистолета способ обработки спуска мало влияет на баллистическое поведение оружия, то на начальном этапе овладения техникой стрельбы необходимо добиваться плавно-последовательного нажима. Допускается и ускоренная работа пальцем.

Последовательно-параллельное изучение элементов техники стрельбы должно плавно перерастать в умение выполнять выстрел в полной координации. Юные пятиборцы должны научиться создавать идеомоторную модель выстрела.

**Средства физической подготовки**

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки)

ОРУ с набивными мячами: упражнения по 30 с. Отдых 1 мин.

1. Передача набивного мяча двумя руками на уровне груди (2 серии по 10 повторов).

2. Передача набивного мяча одной рукой (2 серии по 10 повторов).

3. Передача набивного мяча двумя руками над головой (2 серии по 8 повторов).

4. Сед ноги врозь набивной мяч в руках – наклоны – вправо с касанием мячом пола (2 серии по 8 повторов).

5. Стоя ноги врозь набивной мяч между стопами – передача мяча ногами партнеры в прыжке (2 серии по 8 повторов).

6. Стоя спиной к стенке на расстоянии 5 м, набивной мяч в руках – броски мяча назад к стенке (2 серии по 8 повторов).

7. Стоя ноги врозь набивной мяч над головой – наклоны вперед руки с мячом опускаются вниз (2 серии по 8 повторов).

8. Стоя ноги врозь мяч в руках на высоте бедер – наклоны и броски мяча вперед (2 серии по 8 повторов).

9. Один из партнеров в седе, другой – в стойке к нему лицом – передача набивного мяча (2 серии по 10 повторов).

10. Сед лицом к друг другу – передача набивного мяча (2 серии по 8 повторов).

б) Средства общей физической подготовки

Средства из других видов спорта (Табл. 17).

Таблица 17

*Развитие общих физических качеств средствами видов спорта*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта**  | **Легкая атлетика** | **Гимнастика** | **Плавание** | **Спортивные игры** | **Тяжелая атлетика** | **Борьба** |
| **Средства** |
| Силовые | Прыжки в длину, высоту, тройной прыжок. Прыжковые упражнения с отягощением (0,5-1 кг). Метание набивного мяча на дальность | Подтягивание из виса лежа на перекладине. Ходьба на руках в упоре на брусьях. Передвижение переставлением рук в висе на перекладине. Подъем туловища с набивным мячом. Подъем прямых ног на 900  в висе на гимнастической стенке |  | Регби, футбол | Упражнения с гантелями, с отягощениями  | Борьба на гимнастических матах на коленях за набивной мяч |
| Скоростные | Бег 30, 60м | Подъем туловища 30 сек | Заплывы 10, 25 м | Волейбол, гандбол |  |  |
| Координационные | Челночный бег 3\*10 м Эстафетный бег 4\*100 м | Акробатические упражнения | Плавание 10,25 м различными стилями | Мини-футбол, пляжный волейбол |  | Стойка лопатках, самостраховка при падениях на бок, на спину |
| Повышающие выносливость | Бег 400, 800,1500,2000 м. Кросс 3 км | Прыжки со скакалкой. Полоса препятствий с элементами гимнастики | Плавание 50, 100, 200 м  | Различные игры большой продолжительности  |  |  |

б) Средства специальной физической подготовки

*Силовые*

*Плавание*

1. 5 серий по 200 м вольный стиль в больших лопатках (режим варьируется).

2. 10 серий по 100 м вольный стиль (большие лопатки – 3; фаланговые лопатки –2, в полной координации).

3. 5 серий по 30 сек водная резина.

*Беговые*

1. 6 серий по 200 м равномерный бег.

2. Переменный бег 3 км.

3. Кросс 5 км.

*Стрельба*

1. 5 серий по 30 сек удержание гантели 1,5 кг.

2. 5 серий по 40 сек удержание пистолета со щелчком.

3. 3 серии по 1 мин удержание пистолета со щелчком.

*Фехтование*

Упражнения с элементами единоборства применяются для развития быстроты, силы, ловкости, точности и умения наблюдать и чувствовать тонкие сигналы движений тела противодействующего партнера.

1. Запятнать ладонь противника. Партнеры соединяют кисти рук тыльной стороной и совершают поочередно по 5–10 попыток. Выполнять правой и левой рукой, подсчитывая количество нанесенных ударов

2. Запятнать ладонь. Один партнер сгибает руку в локте и держит ее поднятой вверх, другой держит руку ладонью вверх, маневрирует, выставляя руку вперед или убирая ее назад. Задача первого – выбрать момент и запятнать ладонь товарища. После промаха партнеры меняются ролями.

3. Запятнать кисть партнера. Один партнер кладет руки на ладони второго, который старается запятнать тыльную поверхность его кисти одной или обеих рук. Задача первого партнера – избежать удара, быстро убрав руки на себя. После промаха партнеры меняются ролями

4. Захватить партнера за кисть. Партнеры соединяют кисти тыльными сторонами. Спортсмен, у которого рука сверху, должен схватить партнера за кисть сверху, задача второго – избежать этого захвата. Выполнять правой и левой рукой поочередно.

5. Поймать предмет со своей руки. Положить легкий предмет (коробку от спичек, маленький мячик, стиральную резинку и др.) на тыльную поверхность кисти, резко убрать руку на себя и поймать предмет хватом сверху, выполнять это упражнение в разных вариантах, например, убрать руку, хлопнуть в ладони и поймать предмет или коснуться рукой груди или хлопнуть ладонью по колену и поймать

6. Взять предмет с руки партнера. Один держит мелкий предмет на ладони, у другого рука в готовности. Второй должен успеть внезапно взять предмет до сжимания партнером пальцев в кулак

7. Отпустить и поймать теннисный мяч. Взять мяч правой или левой рукой хватом сверху, отпустить мяч и на лету поймать его. Дальше упражнение усложняют (делают с хлопком, с двумя хлопками и т. д.). Запятнать носок ноги партнера. Стать в боевую стойку, соединить пальцы рук. Внезапным движением впереди стоящей ноги запятнать носком носок ноги партнера. Выполнять поочередно по 5–6 раз. Накрыть большой палец партнера. Обоим стать на левое колено, кисть правой руки с поднятым большим пальцем вверх поставить на правое колено и соединить кисти согнутыми пальцами. Задача каждого – накрыть и удержать большой палец партнера. Можно маневрировать пальцем вправо, влево, подставлять и обманывать партнера. Проводить на счет по 3–5 раз. То же, но выполнять левой рукой, стоя на правом колене.

8. Маневрируя руками, неожиданно захватить партнера двумя руками за плечо – Захватить палку ногой. Партнеры стоят на ближней дистанции – палка на полу под приподнятым носком одного из партнеров. Задача другого – внезапным движением ноги вперед накрыть палку стопой и перекатить ее на свою сторону, а партнер с палкой должен успеть накрыть ее носком и удержать – Маневрируя руками, внезапно захватить партнера правой рукой за шею сзади.

9. Вывести партнера из равновесия.

* Стоя на расстоянии одного шага друг от друга, вывести партнера из равновесия толчком ладоней. То же выполнить из положения стоя на одной ноге, поставив ноги на одну линию и из положения приседа. Разрешается деать обманные движения рукой.
* Удержать руку на колене. На ближней дистанции маневрировать правой рукой и стремиться снять левую рука партнера с его колена, стараясь удержать при этом свою левую руку на колене.
* Столкнуть партнера с линии. Оба партнера становятся на, одну линию обеими ногами, левая или правая нога впереди. Маневрируя руками, столкнуть партнера с линии раньше, а самому удержать равновесие
* Вытолкнуть партнера за линию или из круга. Из положения стоя на одной ноге, руки за спину вытолкнуть партнера за линию или из круга. То же, но держать себя левой рукой за ногу – так же вытолкнуть партнера за линию в положении приседа, руки соединены на груди.
* Кто раньше схватит предмет? Из положения приседа, руки за головой по сигналу тренера схватить предмет (спичечная коробка, перчатка и т. д.), который лежит на полу.
* Схватить партнера за обе кисти. Соединить кисти тыльной стороной, внезапным поворотом рук внутрь схватить партнера за запястье обеих рук.
* Не дать захватить предмет. Обоим партнерам стать на левое колено. Один кладет мелкий предмет на свое правое колено и держит правую руку приподнятой над предметом. Задача второго – выхватить предмет, а первого – накрыть предмет ладонью и удержать его.
* Захватить мяч руками. Партнеры на ближней дистанции, один из них с набивным мячом, прижатым к груди. Партнер с мячом маневрирует шагами вперед и назад и периодически выставляет вперед правую или левую руку с мячом и моментально убирает ее на себя. Задача второго партнера – выбрать момент и захватить мяч.
* Накрыть мяч рукой. Оба партнера в приседе, руки на коленях, мяч находится на полу между ними. По сигналу тренера накрыть ладонью мяч.
* Перекатить мяч ногой. Оба партнера стоят на расстоянии шага от набивного мяча, по сигналу тренера каждый стремится носком ноги перекатить мяч на свою сторону.
* Перекатить мяч под ноги. Оба партнера в приседе на расстоянии шага от мяча, ноги на ширине плеч, руки на коленях. По сигналу тренера правой или левой рукой перекатить мяч под ноги на свою сторону.
* Захватить мяч руками. Оба партнера в левой или в правой боевой стойке на средней дистанции. По сигналу тренера захватить набивной мяч обеими руками, сделав выпад.
* Поймать падающий мяч. Оба партнера находятся в приседе, один держит набивной мяч на согнутых руках перед грудью, второй держит руки наготове около мяча (за головой, на коленях, на бедрах). Первый отпускает мяч, а второй должен успеть поймать падающий мяч, не дав ему коснуться пола.
* Борьба за мяч. Оба партнера держатся двумя руками за набивной мяч. По сигналу тренера отобрать мяч у партнера.
* Поймать партнера. Один партнер в боевой стойке, руки на поясе, другой маневрирует – приближается шагами, скачками и отскакивает назад. Задача партнера, стоящего в стойке,– внезапным выпадом поймать партнера за руки.
* Накрыть носок ноги партнера. Оба партнера находятся на ближней дистанции. Один стоит с приподнятым носком ноги, другой маневрирует ногой и периодически подсовывает носок своей ноги под ногу партнера и быстро убирает его. Задача первого – накрыть или запятнать носок ноги партнера.
* Запятнать партнера. Оба партнера находятся в боевой стойке на дальней дистанции. Один маневрирует шагами вперед и назад и стремится, сделав шаг вперед, перешагнуть одной ногой черту, второй, сделав выпад, запятнать любую часть тела партнера.
* 3ахватить партнера за талию. Партнеры стоят на ближней дистанции. Первый поднимает руки в стороны, второй находится в стойке готовности. По сигналу тренера первый опускает руки вниз, а второй стремится захватить партнера за туловище. Так же выполнять захват за туловище партнера, стоящего спиной, но с движением выпада.

*Координационные и повышающие гибкость*

* Кифуто – 25 «золотых» упражнений:

1. «Прыжки» – И.П. стоя ноги врозь, начинаем прыгать вверх со скрестным положением ног.

2. «Носки» – И.П. – сидя на полу опускание носков вниз и поднимание носков вверх.

3. Отжимание – и. п. – упор лежа.

4. «Русалочка» – И.П. – стоя на коленях руки за головой в замке, делать приседание с начала в правую сторону, по середине, в левую сторону.

5. «Уголок» – И.П. – лежа на спине руки прямые за головой поднимать туловище и ноги вверх, ноги и туловище должны проходить одно и тоже расстояние.

6. «Мачта» – И.П. – лежа на правом боку поднимать правую ногу с махом до головы, тоже самое левой ногой.

7. «Велосипед» – И.П. – лежа на спине, упор на локтях имитировать движение ногами как на велосипеде.

8. «Кузнечик» – И.П. – упор присев упор лежа.

9. «Рыбка» – И.П. – лежа на груди с одновременным подъеом туловища и ног скрестное движение ногами и руками.

10. «Ножницы» – И.П. – лежа на правом боку делать скрестные движения ногами, стараться поднимать бедро, тоже самое на левом боку.

11. «Козлик» – И.П. – лежа на спине руки вдоль тела поднимать ноги за голову и обратно в И.П.

12. «Кроление» – И.П. – сидя руки в упоре в локтях, начинать работать ногами как при плавании кролем.

13. «Рыбка» – И.П. – лежа на спине попеременная работа рук, туловища и ног.

14. «Велосипед» – И.П. – лежа на спине, руки за головой в замке, поднимать туловище с крестной работой ног.

15. «Мостик» – И.П. – лежа на спине подъем туловища вверх как можно выше.

16. «Силовая» – И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимать прямые ноги вместе с бедром как можно выше.

17. «Наклоны» – И.П. – сидя, ноги как можно шире, наклоны к правой к левой посередине.

18. «Нырок» – И.П. – лежа на животе руки в замке за головой поднимать туловище и при опускании выпрямлять руки вперед.

19. «Будь готов» – И.П. – лежа на спине, поднимать поднимать ноги и туловище с поворотом вправо, влево.

20. «Спина в парах» – И.П. – сидя в парах друг напротив друга, ноги прямые в упоре в друг друга, тянуть за руки друг друга с усилием и наклом тянущего назад.

21. «Подъем туловища» – И.П. – в парах, один лежит на животе, партнер держит ноги и лежащий поднимает туловище.

22. «Ноги брасс» – И.П. – сидя ноги брасс стопы смотрят на колени наклоны назад и вперед.

23. «Ноги кроль» – И.П. – сидя на ногах наклоны вперед и назад.

24. «Встань» – И.П. – сидя на коленях руки за головой, ложиться назад и вставать без рук.

25. «Растяжка» – И.П. – любые упражнения на растяжку и расслабление для ног, рук, туловища, головы.

*Разминка перед соревнованиями*

Плавание 200 м комплекс, 200 м вольный стиль, 4 серии по 50 м в режиме 50 с, 100 м – спина темп средний, старты – повороты.

*Комбайн*

2 км в темпе, стандартная беговая разминка, разминка на растягивание, 3×50 м ускорения, 10 подъемов пистолета в холостую, 10 выстрелов пристрелка, 3×5 выстрелов на скорость, 5 выстрелов спокойно.

**Средства психологической подготовки**

*Средства волевой подготовки*

* Для воспитания решительности

– кросс по сложной трассе;

– футбол на снегу;

– походы в лес, в горы летом.

* Для воспитания выдержки

– выполнение упражнений с увеличением временного интервала;

– выполнение необычного задания тренера (упражнения в усложненных условиях);

– тренировка в сложных погодных условиях;

– тренировка на песке.

* Для воспитания смелости

– прыжки, в воду с высоты;

– участие в различных конкурсах, на праздниках, выступление перед группой, зрителями.

* Для воспитания трудолюбия

– помощь в тренировочном процессе младшим товарищам;

– выполнение дополнительных индивидуальных заданий тренера.

*Средства нравственной подготовки*

* Для воспитания чувства взаимопомощи

– помощь партнеру при выполнении упражнений;

– подготовка и уборка инвентаря.

* Для воспитания дисциплинированности

– выполнение требований и заданий тренера;

– соблюдение норм и правил поведения;

– соблюдение традиций спортивного коллектива;

– соблюдение техники безопасности.

* Для воспитания инициативности

– ведение личного спортивного дневника;

– принятие участия в празднике коллектива (выступление перед группой и взрослыми).

**Планирование соревновательного дня**

Подъем – завтрак – соревнования по плаванию – отдых – комбайн.

**Средства теоретической и методической подготовки**

* Теоретическая подготовка

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля. Гигиена и режим дня.

Правила соревнований избранного вида спорта. Правила техники безопасности.

Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, содержание, виды подготовки). Роль спортивного режима и питание.

Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения (общеразвивающие, специальные, подготовительные).

Единая Всероссийская спортивная классификация.

* Методическая подготовка

Демонстрация технических действий, проведение нескольких упражнений в разминке, формирование элементарных навыков судейства.

**Средства соревновательной подготовки**

Контрольные соревнования – 4; отборочные соревнования 2–4; основные соревнования – 1.

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ (СВЫШЕ 2-Х ЛЕТ)**

Основной задачей подготовки является совершенствование техники в плавании, беге, фехтовании, комбайне, а на четвертом году в тренировочный процесс включаются занятия по верховой езде. Многообразие различной по характеру и степени воздействия на организм юных пятиборцев спортивной деятельности требует тщательного построения тренировочного процесса, распределение тренировочной нагрузки в дневных и недельных циклах. Увеличивается тренировочная нагрузка о специальной физической подготовке, бегу, фехтованию.

Количество тренировочных занятий в неделю: по плаванию 5–6; по бегу 3–4; по фехтованию 3; по стрельбе 2–3; по верховой езде 2–3.

В этот период осуществляется углубленная специализация по всему комплексу, при планировании тренировочного проесса предусматриваются периоды и этапы годового цикла, на каждом из которых решаются конкретные задачи. Более целенаправленным становится принцип концентрации (усиления) тренировочных нагрузок по одним видам комплекса некоторое снижение по другим. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок может применяться как по плаванию и бегу, так и по техническим видам (фехтование,

комбайн, верховая езда).

**Средства технико-тактической подготовки**

Занятия по плаванию в тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения направлены на дальнейшее совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости. Как показывает опыт практики, с началом активных тренировок юных пятиборцев по всему комплексу дальнейший рост результатов в плавании может тормозиться. Необходимо по-прежнему отдавать предпочтение плавательной подготовке юных пятиборцев.

Основное тренировочное воздействие в подготовке юных пятиборцев 3-го и 4-го годов обучения тренировочных групп достигается использованием упражнений смешанной аэробно-анаэробной и анаэробно-гликолитической направленности. При использовании упражнений смешанной зоны

скорость тренировочных проплывов должна приблизиться к соревновательной, а при использовании упражнений анаэробно-гликолитической зоны превышать соревновательную скорость.

Наиболее типичными тренировками могут быть следующие: поддерживающая, развивающая, ударная, дополнительная (компенсаторная). В зависимости от задач этапов макроцикла, подготовки и конкретного содержания отдельных занятий в тренировочном процессе находят применение все основные

методы тренировки: интервальный, повторный, переменный, равномерный, соревновательный. Варьируя параметрами тренировки (длиной отрезков, временем проплывания, интервалами отдыха, количеством повторений), необходимо добиваться дальнейшего совершенствования скорости плавания, общей и скоростной выносливости.

Для развития силы мышц рук и повышения эффективности гребковых движений необходимы плавательные нагрузки в сочетании с упражнениями на блочных устройствах (сила сопротивления доводится до 8–10 кг на одну руку). Применяются упражнения для развития подвижности в голеностопных, плечевых и тазобедренных суставах, для совершенствования техники плавания кролем (аналогичные пройденным ранее), старта и поворотов.

В тренировочном процессе должен соблюдаться индивидуальный подход, в соответствии с особенностями физического азвития юных пятиборцев и сложившейся техникой плавания подбираться соответствующие упражнения и нагрузки для дальнейшего совершенствования плавательной подготовки.

*Бег*

Беговая подготовка принимает уже разносторонний харакер, увеличивается ее объем и интенсивность. Для создания хорошей «школы» бега следует чередовать тренировочные занятия на развитие общей и специальной выносливости с работой на развитие скоростных возможностей как важной составляющей беговой подготовки юных пятиборцев.

Дальнейшее развитие скоростных возможностей пятиборцев в беге достигается с помощью ускорений, бега со старта и с хода, скоростного бега, повторного пробегания отрезков от 50 до 200 м с высокой скоростью, упражнений скоростно-силового характера (прыжки, упражнения с отягощениями и др.).

Для развития специальной выносливости применяется повторный и переменный бег на средних и длинных отрезках, пробегаемых со скоростью ниже соревновательной. При этом постепенно, к началу соревновательного периода скорость бега возрастает, включаются более короткие отрезки, пробегаемые с соревновательной и выше скоростью. Типичными могут быть следующие серии: 8–10×300 м; 5–7×400 м; 3–5×800 м; 2–3×1000 м. Интервалы используются для медленного бега или ходьбы. Использование в тренировочном процессе кроссовой подготовки является важнейшим средством развития общей и специальной выносливости.

Большое значение в этом возрасте имеет совершенствование техники спортивного бега с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. Именно прыжково-беговые упражнения создают необходимые условия для формирования эффективной и устойчивой техники, которая имеет огромное значение при выступлении в соревнованиях по комбайну, которыми и завершается программа всего пятиборья (четырехборья, троеборья).

Для создания необходимых условий повышения результатов в плавании и в беге на отдельных этапах годового цикла может предусматриваться повышение (концентрация) тренировочных нагрузок в одном из этих видов, в другом – снижение до уровня поддерживающей работы.

*Фехтование*

Тренировочный процесс по фехтованию имеет важное значение в дальнейшем формировании базовых средств нападения и защит, некоторых тактических качеств, приобретенных на первом и втором годах обучения этого этапа. Это позволит создать необходимые предпосылки для роста технико-тактической подготовленности юных пятиборцев в этом сложном виде единоборства – фехтовании на шпагах на один укол с продолжительностью боя одна минута.

Помимо группового метода проведения занятий ведущей формой становится индивидуальный урок, упражнения в парах и тренировочные бои. Существенно увеличивается общий объем тренировочной работы, в том числе применение специальных упражнений.

В связи с решением задач, связанных с качеством выполнения приемов передвижения и специализированных действий, их скоростью и точностью, тренировочный процесс направлен на повышение уровня основных физических качеств. Рекомендуется применять упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты одиночных и серийных движений.

Важным этапом освоения тактической подготовки в фехтовании в этот период является развитие умения выполнять как атакующие, так и оборонительные действия в зависимости от маневрирования, подготавливающих действий и применяемых приемов противника. Реализация тактических намерений во многом связана с проявлением волевых усилий спортсмена, которые должны быть направлены на развитие активности, инициативности и смелости. Необходимо находить баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой), учитывая при этом, что у подростков наблюдается повышенная возбудимость нервных процессов.

Тренировочные бои должны проводиться по заданию с последующим разбором и анализом техники и тактических действий.

К специализированным действиям относятся:

* атаки переводом в руку сверху из 8-й (7-й) позиции и соединения;
* атаки прямо в бедро;
* атака двойным переводом из 4-го и 6-го соединения в туловище (в руку);
* атака – финт уколом прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
* атака – полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор
* атака – захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище;
* защита прямая нижняя (8-я и 7-я) и ответ уколом прямо в туловище;
* защита полукруговая верхняя (6-я, 4-я) и ответ уколом прямо в туловище комбинация прямых защит (4-я и 6-я прямые; круговая 6-я и прямая 4-я);
* контрзащиты (верхние прямые 4-я, 6-я и ответ прямо; верхние круговые 4-я и 6-я и ответ переводом в туловище);
* контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
* контратаки из нижних позиций уколом в верхний сектор с оппозицией;
* контратаки переводом в верхний сектор с шагом назад или шагом вперед
* контратаки с углом в руку снизу;
* ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
* повторные атаки уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
* прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище;
* атака уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника;
* атака па подготовку – полукруговой батман 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище);
* атаки второго намерения, завершаемые ремизом прямо в руку; защитой и ответом от контратаки уколом сверху; контрзащитой верхней (4-й, 6-й) и контрответом прямо в туловище;
* контратаки второго намерения, завершаемые ремизом, уколом прямо в руку во внутренний сектор; переводом в наружный сектор.

*Стрельба*

Ознакомление с элементами техники стрельбы из пневматического пистолета, которое проходило на втором году обучения тренировочного этапа, позволило создать предпосылки для дальнейшего изучения стойки, хватки, прицеливания, нажима на спусковой крючок и дыхания. Увеличивается объем работы по стрельбе. В этот период основное место занимают упражнения на улучшение устойчивости (характеризует величину тремора как показателя состояния ЦНС), упражнения на равновесие, выполнение выстрела без пульки «в холостую», стрельба по светлому фону, с укороченных дистанций (5–8 м), с упора и в обычной изготовке. Нарастание объема стрельбы в полной координации с дистанции 10 м по мишени с черным кругом должно происходить по мере повышения качества выполнения специальных упражнений.

Изучая и совершенствуя элементы техники стрельбы из пистолета с подростками рекомендуется включать в тренировочный процесс мероприятия по формированию психики юного пятиборца. Регулярное применение системы психических воздействий, которые должны пронизывать все разделы подготовки (физическую, техническую, тактическую, интеллектуальную), создает необходимый фон для успешного выступления в соревнованиях по стрельбе, во время которых пятиборцу нужно иметь хорошую помехоустойчивость к сбивающим факторам объективного и субъективного характера, специфичным как для стрельбы, так и для других видов пятиборья.

В этот период у занимающихся нужно выработать умение создавать и реализовывать идеомоторную модель выстрела, учить приемам регуляции эмоционального состояния, используя при этом аутогенный (самостоятельный) и гетерогенный (тренерский) метод воздействия. Следует формировать у юных спортсменов знание о том, что готовность пятиборца к соревнованиям – это его интегральная характеристика: моральная, функциональная, специальная и психологическая готовность.

Существенным этапом подготовки к выступлению в соревнованиях по стрельбе является поиск и наработка вариантов разминки, которая имеет как общепринятые формы проведения, так и индивидуальные особенности.

Разминка должна включать такой сеанс аутотренинга и идеомоторной настройки, а затем и выполнения специальных упражнений, которые позволили бы уменьшить разрыв между психофизиологическим состоянием пятиборца от начала разминки до начала зачетной стрельбы. Это состояние определяется такими показателями, как частота сердечных сокращений (ЧСС), кровяное давление, частота и глубина дыхания, нервно-мышечная координация, фон тремора, устойчивость «стрелок – оружие», реакция, восприятия, ощущения, скорость обработки информации, внимания и т. д.

*Верховая езда*

В конце тренировочного этапа на четвертом году обучения начинаются занятия по верховой езде. Учащимся даются знания по особенностям спортивной деятельности в этом сложном виде пятиборья, правилам техники безопасности, седловки, эксплуатации лошади и ухода за ней. Главной педагогической задачей в этот период является создание благоприятного эмоционального фона и психологической уверенности у занимающихся, развитие интереса к занятиям верховой ездой, формирование стимула для преодоления больших тренировочных нагрузок в этом специфическом виде комплекса.

На начальных занятиях по верховой езде основное внимание уделяется освоению и укреплению посадки спортсмена и овладению простейшими навыками управления лошадью, используя при этом движение ногами (шенкелем), руками (поводом) и туловищем. Понятия о сборе лошади, посыле лошади.

Для укрепления посадки и развития равновесия рекомендуется на занятиях систематически включать езду без стремян шагом, учебной и строевой рысью, галопом, а также практиковать гимнастические упражнения при езде на различных аллюрах, применять элементы вольтижировки.

Навыки в управлении лошадью в начале отрабатываются на шагу. Выполняются упражнения в заездах, переменах направления движения, в вольтах, поворотах. После усвоения основных элементов манежной езды на шагу переходят к их выполнению на рыси, а затем и на галопе. По мере усвоения этих элементов при выполнении их в смене, далее на каждом занятии необходимо закреплять их в самостоятельном выполнении.

Для совершенствования техники манежной езды применяются следующие основные упражнения: езда сокращенным, обыкновенным и прибавленным шагом (рысью, галопом); заезды, перемены направления, вольты на различных аллюрах;\_ остановки, осаживания, повороты; переход от одного аллюра на другой; посыл лошади с места для движения рысью, галопом; действия по сбору лошади.

Следует учитывать, что адекватная ответная реакция спортивной лошади на требования всадника посредством механического раздражения от действий шенкелями, поводом и туловищем спортсмена возможна только для обученной выезженной лошади. Поэтому для занятий с начинающими пятиборцами должны использоваться подготовленные лошади. Выездить лошадь – это значит уравновесить ее под тяжестью всадника, сделать ее гибкой, ловкой, послушной и выносливой. Хорошо выезженная лошадь способствует более быстрому и ка-

чественному формированию навыка управления ею.

При обучении технике управления лошадью юные пятиборцы должны знать, что регуляция тонуса мышц конечностей лошади происходит путем изменения положения головы и шеи и осуществляется шейными рефлексами. Этот факт необходимо читывать как при управлении, так и при преодолении препятствий, так: как действия поводом сопряжены со ртом лошади. Юные пятиборцы также должны знать основные фазы движений лошади при прыжке через препятствие, иметь представление о посадке всадника и взаимодействии средств управления при прыжке. Только после овладения подготавливающими

упражнениями можно приступать к разучиванию прыжка через препятствие.

Обучение технике преодоления препятствий нужно начинать в конце первого года занятий верховой ездой и проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения. В начале разучиваются прыжки через низкие препятствия при движении лошади прямо, а затем прыжки после выполнения различных элементов манежной езды. Наилучшим средством совершенствования технической подготовки пятиборцев в верховой езде являются прыжки без стремян, которые укрепляют посадку, улучшают равновесие и работу средств активного посыла. Рекомендуется также применять прыжки через «клавиши» без стремян, без повода, с различным положением рук. Постепенно, совершенствуя технику прыжков через одиночные препятствия и применяя при этом специальные упражнения, следует переходить к прохождению

несложного маршрута из нескольких низких препятствий.

К концу первого года обучения верховой езде на лошади пятиборцы должны овладеть основными навыками управления лошадью на различных аллюрах, освоить некоторые элементы манежной езды, иметь навыки выполнения специальных упражнений для укрепления посадки, преодолевать несложный маршрут с несколькими препятствиями высотой до 60 см.

Совершенствование техники ранее изученных упражнений (бег, плавание, фехтование, стрельба).

На начальных занятиях по верховой езде основное внимание уделяется освоению и укреплению посадки спортсмена и овладению простейшими навыками управления лошадью:

1. Обучение движений ногами (шенкелем).

2. Обучение движений руками (поводом).

3. Обучение езды без стремян шагом, учебной и строевой рысью, галопом.

4. Обучение элементам вольтижировки (перемены на правлений, вольты, повороты) на шагу, рыси, галопе.

5. Обучение езды сокращенным, обыкновенным и прибавленным шагом, рысью, галопом.

6. Обучение вольтам на различных аллюрах.

7. Обучение остановкам, осаживанию, поворотам на различных аллюрах.

8. Обучение посыла лошади с места для движения рысью, галопом.

Обучение техники преодоления препятствий нужно начинать в конце первого года занятий верховой ездой.

1. Обучение прыжков через низкие препятствия при движении лошади прямо.

2. Обучение прыжкам после выполнения различных элементов манежной езды.

3. Обучение прыжкам без стремян (улучшается укрепление посадки, равновесия, активного посыла).

4. Обучение прыжкам через «клавиши» (без стремян, без повода, с различным положением рук.

5. Обучение преодолений одиночных препятствий и несложный маршрут с несколькими препятствиями высотой до 60 см.

**Средства тактической подготовки**

Совершенствование ранее изученных тактических вариантов. Анализ тактики участия в соревнованиях.

**Средства физической подготовки**

à) Комплексного воздействия; общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки)

ОРУ с набивными мячами: упражнения по 30 с. Отдых

1 мин.

1. Передача набивного мяча двумя руками на уровне груди (2 серии по 10 повторов).

2. Передача набивного мяча одной рукой (2 серии по 10 повторов).

3. Передача набивного мяча двумя руками над головой (2 серии по 8 повторов).

4. Сед ноги врозь набивной мяч в руках – наклоны – вправо с касанием мячом пола (2 серии по 8 повторов).

5. Стоя ноги врозь набивной мяч между стопами – передача мяча ногами партнеры в прыжке (2 серии по 8 повторов).

6. Стоя спиной к стенке на расстоянии 5м, набивной мяч в руках – броски мяча назад к стенке (2 серии по 8 повторов).

7. Стоя ноги врозь набивной мяч на головой – наклоны вперед руки с мячом опускаются вниз (2 серии по 8 повторов).

8. Стоя ноги врозь мяч в руках на высоте бедер – наклоны и броски мяча вперед (2 серии по 8 повторов).

9. Один из партнеров в седе, другой – в стойке к нему лицом – передача набивного мяча (2 серии по 10 повторов).

10. Сед лицом к друг другу – передача набивного мяча (2 серии по 8 повторов).

б) Средства общей физической подготовки

 Ранее используемые с увеличением дозировки.

в) Средства специальной физической подготовки

*Силовые*

*Плавание*

1. 8 серий по 200 м в больших лопатках (маленький режим).

2. 10 серий по 100 м с чередованием лопаток (маленький режим).

3. 6 серий по 40 с водная резина.

*Бег*

1. 6 км в среднем темпе.

2. 8 серий по 200 м интервал 1 мин.

3. 15 серий 100 м в кроссовом беге.

*Стрельба*

1. 5 серий по 40 с удержание пистолета вхолостую.

2. 2 серии (5 серий по 40 с удержание гантели правой – левой рукой).

3. 5 серий по 1 мин удержание пистолета вхолостую.

*Скоростные*

*Плавание*

1. 10 серий по 100 м вольный стиль (каждый 3 раз максимально ускоряться).

2. 8 серий по 50 м вольный стиль (в большом режиме).

3. 12 серий по 12,5 м ускорение (ноги вольный стиль – дельфин – поло – вольный стиль).

*Бег*

1. 5 серий по 300 м с максимальной скоростью, отдых до полного восстановления.

2. 8 серий по 200 м с максимальной скоростью, отдых до полного восстановления.

3. 10 серий по 100 м с максимальной скоростью (отдых до полного восстановления либо через стрельбу).

Повышающие выносливость

*Плавание*

1. 6 серий по 300 м вольный стиль с чередованием лопаток в коротком режиме (от 1-й сотни к последней ускорение).

2. 6 серий по 200 м (1,2–150 вольный стиль + 50 дельфин; 3,4–175 вольный стиль + 25 без дыхания, 5,6–150 вольный стиль + 50 максимально).

3. 4 серии по 50 м (25 м под водой без дыхания работа только ногами дельфин либо вольный стиль + 25 м спина).

*Бег*

1. 10 км кросс в среднем темпе.

2. 8 км (каждые 2 км прибавление скорости на 5–10 с на 1 км).

3. 15 серий по 100 м в кроссовом беге ускорение.

*Комбайн*

Вся стрельба на высоком пульсе с обязательным попаданием в мишень.

Координационные и повышающие гибкость

* Кифуто – 25 «золотых» упражнений:

1. Прыжки – И.П. стоя ноги врозь, начинаем прыгать вверх со скрестным положением ног.

2. «Носки» – И.П. – сидя на полу опускание носков вниз и поднимание носков вверх.

3. Отжимание – И.П. – упор лежа.

4. «Русалочка» – И.П. – стоя на коленях руки за головой в замке, делать приседание с начала в правую сторону, по середине, в левую сторону.

5. «Уголок» – И.П. – лежа на спине руки прямые за головой поднимать туловище и ноги вверх, ноги и туловище должны проходить одно и тоже расстояние.

6. «Мачта» – И.П. – лежа на правом боку поднимать правую ногу с махом до головы, тоже самое левой ногой.

7. «Велосипед» – И.П. – лежа на спине, упор на локтях имитировать движение ногами как на велосипеде.

8. «Кузнечик» – И.П. – упор присев упор лежа.

9. «Рыбка» – И.П. – лежа на груди с одновременным подъемом туловища и ног скрестное движение ногами и руками.

10. «Ножницы» – И.П. – лежа на правом боку делать скрестные движения ногами, стараться поднимать бедро, тоже самое на левом боку.

11. «Козлик» – И.П. – лежа на спине руки вдоль тела поднимать ноги за голову и обратно в и.п.

12. «Кроление» – И.П. – сидя руки в упоре в локтях, начинать работать ногами как при плавании кролем.

13. «Рыбка» – И.П. – лежа на спине попеременная работа рук, туловища и ног.

14. «Велосипед» – И.П. – лежа на спине, руки за головой в замке, поднимать туловище с крестной работой ног.

15. «Мостик» – И.П. – лежа на спине подъем туловища вверх как можно выше.

16. «Силовая» – И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимать прямые ноги вместе с бедром как можно выше.

17. «Наклоны» – И.П. – сидя, ноги как можно шире, наклоны

к правой к левой посередине.

18. «Нырок» – И.П. – лежа на животе руки в замке за головой поднимать туловище и при опускании выпрямлять руки вперед.

19. «Будь готов» – И.П. – лежа на спине, поднимать ноги и туловище с поворотом вправо, влево.

20. «Спина в парах» – И.П. – сидя в парах друг напротив друга, ноги прямые в упоре в друг друга, тянуть за руки друг друга с усилием и наклоном тянущего назад.

21. «Подъем туловища» – И.П. – в парах, один лежит на животе, партнер держит ноги и лежащий поднимает туловище.

22. «Ноги брасс» – И.П. – сидя ноги брассом, стопы смотрят на колени наклоны назад и вперед.

23. «Ноги кроль» – И.П. – сидя на ногах наклоны вперед и назад.

24. «Встань» – И.П. – сидя на коленях руки за головой, ложиться назад и вставать без рук.

25. «Растяжка» – И.П. – любые упражнения на растяжку и расслабление для ног, рук, туловища, головы.

**Разминка перед соревнованиями**

Плавание: 200 м комплекс, 300 м упражнения, 4 серии по 50 м режим 50 сек, 100 м спина, 2 серии по 12,5 м ускорение со старта, старты – повороты.

Бег: 3км в высоком темпе, стандартная беговая разминка, стандартная разминка на растягивание, ускорения 4 серии по 50 м.

Комбайн: 10 подъемов пистолета вхолостую, 5 выстрелов пристрелка, 7 серий на скорость с не большой подбежкой к мишени, 5 выстрелов спокойно.

**Средства психологической подготовки**

Основы саморегуляции и самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность.

Самоанализ и самооценка эффективности технико-тактических действий.

**Средства нравственной подготовки**

– соблюдение правил этикета, режима дня;

– стремление соблюдать нормы поведения в общественном транспорте, на улице, на соревнованиях, тренировках;

– стремление быть аккуратным, опрятным;

– контролировать свою речь, жесты;

– на собраниях группы обсуждать с занимающимися задачи на сезон, на турнир, тренировочный цикл, тренировку.

Настаивать на ответственном выполнении поставленной задачи;

– сплочение коллектива за счет организации мероприятий вне спорта;

– в общей беседе с группой, говорить о честности, доброжелательности.

**Средства теоретической и методической подготовки**

* Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая). Физическая подготовка (ОФП, СФП). Самостоятельные занятия по заданию. Виды соревнований.

Единая всероссийская спортивная классификация. Требования ЕВСК по выполнению спортивных разрядов.

Допинг и антидопинговый контроль. Вред для здоровья.

Дисквалификация за применение запрещенных препаратов.

* Методическая подготовка

– привлекать к тренировочному процессу занимающихся младшего возраста старших пятиборцев (проведение упражнения, подвижной игры);

– активное участие в анализе тренировочного и соревновательного процесса, анализ статистических данных по успешности выступлений в отдельных видах;

– установки на соревнования (индивидуальный выбор тактических вариантов);

– участие в судействе подвижных игр и соревнований по отдельным видам в занятиях младшего возраста.

**Средства соревновательной подготовки**

Контрольные соревнования 5; отборочные соревнования 2–5; основные соревнования – 2–4.

**2.4.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Основной задачей тренировочного процесса на данном этапе является дальнейшее совершенствование специальной физической, технико-тактической, психологической и интеллектуальной подготовки для достижения стабильных результатов по всем видам современного пятиборья.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования остается такой же, как на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы – специализированная подготовка по всем видам пятиборья с учетом индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Планирование всей подготовки и конкретное распределение тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с установленной в современном пятиборье периодизацией и на-

правленностью тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла.

Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне повышения общего количества учебных часов значительно увеличивается объем специальных нагрузок и количество соревнований как в отдельных видах пятиборья, так и в их различном сочетании, и в комплексе в целом.

Построение недельных микроциклов основано на использовании принципов: комплексности (проведение тренировок по всем видам), концентрации (увеличение тренировочных нагрузок в одних видах при поддерживающей работе в других видах пятиборья), волнообразное (определенное чередование различных по величине тренировочных нагрузок), моделирование (частичное или целое воспроизведение программы соревно-

вании).

При подготовке пятиборцев в группах спортивного совершенствования увеличивается объем восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности пятиборцев необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства.

Тренировки на данном этапе должны способствовать созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей пятиборцев на следующем этапе многолетней подготовки. Для этого необходим прочный фундамент специальной подготовленности во всех видах пятиборья

и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства. В связи с этим следует использовать такие средства тренировки, которые позволят повысить функциональный потенциал организма спортсмена на средних объемах работы, приближенных по характеру к соревновательной деятельности. Однако

применение необоснованно больших тренировочных нагрузок в беге в этом возрасте может уменьшить эффективность тренировочного процесса в других видах пятиборья.

*Средства технико-тактической подготовки*

В этот период наблюдается различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах пятиборья («ведущие», «отстающие» виды), поэтому с учетом индивидуальных особенностей и возраста пятиборцев необходимо так спланировать подготовку, чтобы целенаправленно велась работа как по «отстающим» видам (виду), так и максимально использовались средства тренировки по совершенствованию спортивного мастерства в видах, к которым пятиборец наиболее предрасположен («ведущие» виды).

В тренировках по плаванию и бегу в этот период имеет место общая тенденция увеличения, как обычного объема тренировочной работы, так и нагрузок на уровне МПК (III-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность) и увеличение нагрузки анаэробно-гликолитического воздействия (IV-я зона). Нецелесообразно в годичном цикле применять ударные

микроциклы по плаванию и по бегу одновременно, следует их разводить по времени, придерживаясь принципа концентрации тренировочных нагрузок. Если по одному виду проводится акцентированная подготовка (3–5 недельных микроциклов), то по другому – поддерживающая работа. В недельном микроцикле в целях восстановления работоспособности должно предусматриваться рациональное чередование интенсивных нагрузок с компенсаторными и восстановительными тренировками.

В период непосредственной подготовки к главным соревнованиям суммарная нагрузка по плаванию и особенно по бегу снижается. Однако, отводя плаванию особое место при подготовке к соревнованиям по пятиборью (четырехборью, троеборью), необходимо сбалансировать тренировочный процесс так, чтобы результат в двоеборье (плавание и бег), выраженный в очках

был наибольшим.

В занятиях по фехтованию решаются задачи дальнейшего совершенствования техники ранее изученных приемов, освоение техники атак с действием на оружие (батманы и захваты) в верхние и нижние соединения, атак с финтами, повторных атак, атак на подготовку, атак второго намерения, ремизов прямо и переводом, контратак переводом и углом, комбинаций защит и ответов.

На этом этапе создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических решений.

Наряду с ростом технической подготовленности пятиборцев в фехтовании важное место занимает дальнейшее развитие их психических качеств, особенно эмоциональной устойчивости и выдержки.

Увеличивается объем применения специальных упражнений, повышаются требования к вариативности, быстроте и точности их выполнения, решая при этом вопрос развития специальной выносливости. Умение проводить парные упражнения с выполнением конкретных задач значительно повышает качество тренировочного процесса юных пятиборцев.

Индивидуальные уроки приобретают все более выраженную тактическую направленность, значительно увеличивается количество тренировочных и соревновательных боев. В 15–16 лет идет формирование индивидуального стиля ведения боев. Рациональный подбор вариантов состава действий в значительной степени способствует росту тактической подготовленности и создает базу для улучшения спортивных результатов пятиборцев в фехтовании.

Подготовка в стрельбе на этапе спортивного совершенствования требует самого пристального внимания. При кажущейся простоте выполнения выстрела из пневматического пистолета могут возникать расхождения между реальными возможностями спортсмена и его собственной завышенной целевой установкой. Это явление может тормозить процесс дальнейшего совершенствования технических элементов и представляет серьезную опасность. Увеличивается объем специальных упражнений с целью предотвращения и исправления грубых ошибок при выполнении выстрела, своевременно используя комплексы

упражнений для решения конкретных задач.

В этот период следует больше применять упражнения на улучшение устойчивости системы «стрелок – оружие – мишень», добиваясь более «жесткой» изготовки за счет некоторого повышения мышечного тонуса и качества работы суставов. При стрельбе из пневматического пистолета нужна достаточно «строгая» хватка рукоятки. В период роста костей кисти юных спортсменов большое значение имеет форма и размер рабочей поверхности рукоятки. Включение в содержание тренировок упражнений для укрепления мышц кисти является обязательным.

Для улучшения качества прицеливания все в большей степени следует добиваться минимума параллельных колебаний (движение ровной мушки в районе прицеливания), более четкой фокусировки зрения на взаиморасположении прицельных приспособлений. При некоторой допустимости ускоренной работы пальцем при нажиме на спусковой крючок нужно следить, чтобы этот метод не перерос в «грубую» работу спортсмена. В этом случае действенным средством может быть стрельба без пульки, стрельба по светлому фону, с сокращенных дистанций. Стрельба по винтовочной мишени с расстояния 3–4 м способствует улучшению специфического для пневматики взаимодействия удержания пистолета и работы со спуском.

Закрепление таких ошибок, как встречные движения кисти, расслабление или «перезакрепление» кисти, удерживающей пистолет, запаздывание с их исправлением, недостаточный объем специальных упражнений, может отрицательно сказаться на динамике роста техники и явиться серьезным препятствием для совершенствования важнейшего компонента – психологи-

ческой подготовки. Нахождение баланса между техническими возможностями занимающихся и их уровнем психологической подготовленности является важнейшей педагогической задачей в тренировочном процессе юных пятиборцев в стрельбе.

Тренировочный процесс этого периода по верховой езде направлен на укрепление посадки, развития чувства равновесия, формирования устойчивых навыков управления лошадью и синхронного взаимодействия с нею в движениях и на прыжках. А также повышаются требования к развитию специальной физической, тактической и психологической подготовленности

юных пятиборцев. Увеличивается объем манежной езды, специальных гимнастических упражнений на лошади, упражнений вольтижировки.

Задачей прыжковой подготовки становится овладение стабильной техникой преодоления одиночных препятствий – постепенно увеличивая их высоту, не следует применять методы форсированной подготовки. Кроме одиночных прыжков с шага, рыси и галопа в тренировки все больше включаются преодоления различных композиций и связок, а также небольших маршрутов на заданную скорость, что способствует выработки у пятиборцев чувства скорости, темпа движения лошади и расчета при подходе к препятствию. Широко применяются подводящие упражнения, которые способствуют улучшению техники прыжков, укреплению посадки и формированию индивидуального стиля езды. Тщательной подготовки требует преодоление систем с различным расстоянием между препятствиями.

Важным критерием оценки мастерства в верховой езде с преодолением препятствий считается умение всадника применять основные и дополнительные средства управления лошадью, в зависимости от ее темперамента, тренинга, закрепленных, ярко выраженных и скрытых недостатков выездки. В соревнованиях по современному пятиборью лошадь всаднику достается по жребию, и умение вариативно использовать средства управления лошадью положительно влияет на спортивный результат по верховой езде. В этой связи на этапе спортивного совершенствования целесообразно давать возможность проводить тренировки на различных лошадях для развития быстрой адаптации

к особенностям лошади, так как на ознакомление с ней и разминку отводится всего 20 мин.

**Средства технической подготовки**

Совершенствование техники отдельных видов пятиборья (бег, плавание, стрельба, фехтование).

*Верховая езда*

Тренировочный процесс этого периода направлен на укрепление посадки, развития чувства равновесия, формирования устойчивых навыков управления лошадью и синхронного взаимодействия с нею в движениях и на прыжках.

*Раннее пройденный материал*

1. Увеличение объема манежной езды.

2. Увеличение объема упражнений вольтижировки.

3. Совершенствование техники преодоления одиночных препятствий.

4. Увеличение высоты препятствий до 110 см.

5. Преодоления различных связок.

6. Преодоления различных небольших маршрутов (по заданию тренера).

Выполнение упражнений в стандартных и усложненных условиях. Моделирование условий соревновательной деятельности.

**Средства тактической подготовки**

Совершенствование тактических действий в отдельных видах пятиборья. Совершенствование тактики участия в соревнованиях.

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатическиеи гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки)

* ОРУ ранее изученные;
* ОРУ для рук, плечевого пояса и туловища (с гантелями; с кистевым эспандером; с резиновыми амортизаторами, прикрепленными к гимнастической стенке);
* ОРУ в парах (на все группы мышц);
* ОРУ на равновесие.

б) Средства общей физической подготовки

Интервальный метод тренировки в зале: упражнения по 30 с, отдых 1 мин.

1. Стоя ноги врозь, штанга на груди – жим без помощи ног (2 серии по 4–6 повторов).

2. Стоя ноги врозь, штанга на плечах – наклоны (2 серии по 8 повторов).

3. Стоя ноги врозь, штанга на полу – рывок штанги (2 серии по 8 повторений).

4. Стоя ноги врозь, руки с гантелями согнуты в локтях – подъем гантелей вверх от плеча (2 серии по 8 повторений).

5. Гантели на полу – поочередный подъем левой и правой руками вверх (2 серии по 8 повторов).

6. Лежа на спине на скамейке, закрепленной на 5–6 перекладине стенке держась за верхнею перекладину подъем ног выпрямленных коленей с набивным мячом зажатых в стопах (2 серии по 8 повторов).

7. Стоя ноги врозь – круговые движения с гантелями (2 серии по 10 повторов).

8. Лежа на груди, руки подняты к плечам – наклон туловища назад ( 2 серии по 8 повторений).

в) Средства специальной физической подготовки

*Силовые*

*Плавание*

1. 12 серий по 200 м в больших лопатках (маленький режим).

2. 15 серий по 100 м с чередованием лопаток (маленький режим).

3. 10 серий по 40 сек водная резина.

*Бег*

1. 8 км в среднем темпе.

2. 10 серий по 200 м интервал 1 мин.

3. 15 серий по 100 м в кроссовом беге (ускорение).

*Стрельба*

1. 5 серий по 40 сек удержание пистолета вхолостую.

2. 2 серии (5 серий по 40 сек удержание гантели правой – левой рукой).

3. 5 серий по 1 мин удержание пистолета вхолостую.

*Скоростные*

*Плавание*

1. 12 серий по 100 м вольный стиль (каждый 3 раз максимально).

2. 12 серий по 50 м вольный стиль (в большом режиме).

3. 12 серий по 12,5 м ускорение (ноги вольный стиль – дельфин – поло – вольный стиль).

*Бег*

1. 8 серий по 300 м максимальный отдых до полного восстановления.

2. 10 серий по 200 м максимальный отдых до полного восстановления.

3. 15 серий по 100 м максимальный отдых до полного восстановления либо через стрельбу.

**Повышающие выносливость**

1. 6 серий по 300 м вольный стиль с чередованием лопаток в коротком режиме от 1-й сотни к последней ускорение.

2. 8 серий по 200 м (1,2–150 вольный стиль + 50 дельфин; 3,4–175 вольный стиль + 25 без дыхание; 5,6–150 вольный стиль + 50 максимально, 7,8- максимально).

3. 4 серии по 50 м (25 м под водой без дыхания работа только ногами дельфин либо вольный стиль + 25 м спина).

*Бег*

1. 10–12 км кросс в среднем темпе.

2. 10–8 км (каждые 2 км прибавление скорости на 5–10 сек на 1 км).

3. 15 серий по 100 м в кроссовом беге ускорение.

*Комбайн*

Вся стрельба на высоком пульсе с обязательным попаданием

в мишень.

Координационные и повышающие гибкость

* Кифуто – ранее изученные упражнения с увеличением дозировки.

**Разминка перед соревнованиями**

Плавание: 200 м комплекс, 300 м упражнения, 4 серии по 50 м режим 50 сек, 100 м спина, 4 серии по 12,5 м ускорение со старта, старты – повороты.

Бег: 3 км в высоком темпе, стандартная беговая разминка, стандартная разминка на растягивание, ускорения 4 серии по 50 м.

Комбайн: 10 подъемов пистолета в холостую, 5 выстрелов пристрелка, 7 серий на скорость с не большой подбежкой к мишени, 5 выстрелов.

*Верховая езда*

Проверка амуниции лошади (седло, стремена, подпруга, уздечка, повод), подготовка стремян под себя, проверка на шагу как лошадь реагирует на повод (также на рыси и галопе), различные переменны направлений и вольтов на рыси и галопе, проверка реагирования на шенкель на обычном и ускоренном галопе, 1 прыжок на крестовину, 2 прыжка: 1 на чухонец, 1 на брусья (невысокие препятствия), 2 прыжка в связке с переменной направления: 1 на чухонец, 1 на брусья (высота приближенная к соревновательному маршруту), 2 мин шагом

(вспоминаем маршрут и представляем его преодоление), перед выходом проверка своей и конной амуниции.

**Средства психологической подготовки**

**а) Мобилизующие** (словесные – убеждающие, направляющие); двигательные; поведенческо-организующие.

**б) Корригирующие** (поправляющие), внушающие, ментальные (слово и образ).

**в) Релаксирующие** (расслабление).

Изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).

**Средства теоретической и методической подготовки**

* Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Положение о статусе спортсмена спортивной сборной команды Москвы. Статус спортсмена. Права и обязанности. Лишение статуса.

Спортивные соревнования. Проведение, организация судейство.

Допинг и антидопинговый контроль.

* Методическая подготовка

– анализ видеоматериалов, разработка модели тактических действий спортсмена;

– разработка положения о соревнованиях для занимающихся младшего возраста;

– судейство соревнований среди занимающихся младшего возраста;

– проведение фрагментов занятия (под контролем тренера) среди занимающихся младшего возраста.

**Средства соревновательной подготовки**

Контрольные соревнования – 4; отборочные соревнования 4–6; основные соревнования 2–5.

**2.4.4. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Средства технической подготовки**: бег, плавание, фехтование, стрельба (ранее изученные).

*Верховая езда*

Раннее пройденный материал. Тренировочный процесс этого периода по верховой езде направлен на совершенствования всех навыков и умений управления лошадью.

1. Совершенствование основных средств управления лошадью (повод, шенкель, туловище) и дополнительных (шпоры, хлыст, голос).

2. Совершенствование техники управления лошадью на различных аллюрах (шаг, рысь, галоп).

3. Совершенствование техники элементов манежной езды (вольты, заезды, переменна направления, остановки, подъемы с шага в рысь, с учебной рыси в галоп с разной ноги и т. д.).

4. Совершенствование техники при преодолении одиночных высотных, высотно-широтных и широтных препятствий, систем.

5. Совершенствование техники фазы прыжка (подход, отталкивание, полет, приземление).

6. Совершенствование техники при езде по маршруту (скорость, вариативность при преодолении различного типа препятствий, своевременность применения средств управления).

7. Обучение анализу ошибок и их коррекция (на маршруте, при преодолении одиночных препятствий, связок).

**Средства физической подготовки**

а) Комплексного воздействия; общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки)

б) Средства общей физической подготовки

Интервальный метод тренировки в зале: упражнения по 40 сек отдых 1 мин.

* Стоя ноги врозь, штанга на груди – жим без помощи ног (2 серии по 4–6 повторов).
* Стоя ноги врозь, штанга на плечах – наклоны (2 серии по 8 повторов)
* Стоя ноги врозь, штанга на полу – рывок штанги (2 серии по 8 повторений).
* Стоя ноги врозь, руки с гантелями согнуты в локтях – подъем гантелей вверх от плеча (2 серии по 8 повторений).
* Гантели на полу – поочередный подъем левой и правой руками вверх (2 серии по 8 повторов).
* Лежа на спине на скамейке, закрепленной на 5–6 перекладине стенке держась за верхнею перекладину подъем ног выпрямленных коленей с набивным мячом зажатых в стопах (2 серии по 8 повторов).
* Стоя ноги врозь – круговые движения с гантелями (2 серии по 10 повторов).
* Лежа на груди, руки подняты к плечам – наклон туловища назад (2 серии по 8 повторений).

в) Средства специальной физической подготовки

*Силовые*

*Плавание (ранее используемые)*

*Бег (ранее используемые)*

*Стрельба (ранее используемые)*

*Скоростные*

*Плавание (ранее используемые)*

*Бег (ранее используемые)*

*Повышающие выносливость*

*Плавание (ранее используемые)*

*Бег (ранее используемые)*

*Комбайн*

Вся стрельба на высоком пульсе с обязательным попаданием в мишень.

Координационные и повышающие гибкость

* Кифуто – ранее изученные упражнения с повышением темпа и амплитуды движений.

**Разминка перед соревнованиями**

Плавание: 200 комплекс, 300 упражнения, 4 серии по 50 м режим 50 сек, 100 м спина, 4 серии по 12,5 м ускорение со старта, старты – повороты.

Бег: 3 км в хорошем темпе, стандартная беговая разминка, стандартная разминка на растягивание, ускорения 4 серии 50 м.

Комбайн: 10 подъемов пистолета в холостую, 5 выстрелов пристрелка, 7 серий на скорость с небольшой подбежкой к мишени, 5 выстрелов.

Верховая езда: проверка амуниции лошади (седло, стремена, подпруга, уздечка, повод, подготовка стремян под себя, проверка на шагу как лошадь реагирует на повод (так же на рыси и галопе), различные переменны направлений и вольтов на рыси и галопе, проверка реагирование на шенкель на обычном и ускоренном галопе, 1 прыжок на крестовину, 2 прыжка: 1 на чухонец, 1 на брусья (невысокие препятствия), 2 прыжка в связке с переменной направления: 1 на чухонец, 1 на брусья (высота, приближенная к соревновательному маршруту), 2 мин шагом (вспоминаем маршрут и представляем его преодоление), перед выходом проверка своей и конной амуниции.

**Средства психологической подготовки**

– ранее используемые средства;

– средства мобилизирующие, корригирующие, релаксирующие;

– методы (создание психических внутренних опор, рационализация, сублимация, десенсибилизация, деактуализация).

**Средства теоретической и методической подготовки**

 **(ранее используемые)**

Контрольные соревнования 3; отборочные соревнования 4–6, основные соревнования 2–5.

**2.5 Средства и методы психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсмена – важная часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (1–2 годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплинированности, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов (двигательная память, концентрация внимания).

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3–4–5) годы обучения, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной

устойчивости.

**Основные средства психологической подготовки спортсмена** – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным – спортивные и идеомоторные упражнения.

**Методы психологической подготовки спортсменов** делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания личности спортсмена. Рациональное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Рациональный выбор и успешное применение методов воспитания в спортивной подготовке зависят от:

– знаний и умений тренера, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

– убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;

– спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

– во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия.

– во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Деятельность тренера должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

**Методы убеждения** нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

**Методы приучения** ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член

коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

**Метод поручения** заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к вне тренировочной деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Эффективность заключается в единстве действий тренера и спортсменов, единстве воспитания и самовоспитания. При этом, воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственные качества и действенность воли.

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

**2.6 Восстановительные средства и методы**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – важная составная часть системы многолетней подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок (Табл. 18)

Таблица 18

*Восстановительные средства на этапах многолетней*

*подготовки спортивного резерва*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Класс средств**  | **Средства и методы** |
| Начальной подготовки  | педагогические | Медико-биологические | Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса.Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов.Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий.Режим жизни и спортивной деятельности.Условия для тренировки и отдыха.Рациональное сочетание учебы с занятиями спором.Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха.Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм.Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов.Рациональное питание.Гидропроцедуры.Массаж.Витаминизация  |
| Тренировочный  | Спортивного совершенствования | Высшего спортивного мастерства  | педагогические | Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки.Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса.Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов.Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований.Режим жизни и спортивной деятельности.Условия для тренировки и отдыха.Рациональное сочетание учебы с занятиямиПостоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха.Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм.Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. |
| Медико-биологические | Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна.Массаж-классический (восстановительный, общий), сегментарный, вибрационный, подводно-струевой и другие.Физические средства: электростимуляция, ультрафиолетовое облучение, УФЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, электроакупунктура, ингаляция и други.Фармакологические: Бад: витамины, алаптогены, иммуномодуляторы, антиоксиданты и другие. |
| психологические | Психотерапия;Вербальные методы: самонастройка и другие;Аппаратные: акупунктура (электроакупунктура), электросон, электростимуляция и другие.Комплексные: психогигиена, психологическая нагрузка, комфортные условия быта, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка. |

Восстановительные средства и мероприятия проводятся по согласованию с медицинским работником.

**III. Система контроля и зачётные требования.**

Эффективность подготовки спортсмена в современных условиях развития спорта во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать качество

тренировочного процесса.

Это раздел программы подробно описан в Нормативной части и включает: комплексы контрольных упражнений для ценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки учащихся.

Организация и методические указания по проведению педагогического тестирования описаны в разделе 2.7.1.

Задачи, методы и организацию медико-биологического обследования рассматриваются в разделе 2.7.2.

Мероприятия по обеспечению контроля за спортивной подготовленностью должны проводиться систематически, учащиеся предварительно должны быть предупреждены о критериях оценки уровня подготовленности.

 **НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Организация научно-методического обеспечения спортивной подготовки направлена на повышение эффективности управления процессом подготовки за счет применения научных технологий; получения объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности и на основе этой информации разработки изменений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Научно-методическое обеспечение включает в себя: систематический анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок; обследование соревновательной деятельности; поэтапные комплексные и текущие обследования.

Основу научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва составляет педагогический контроль.

**Педагогический контроль**

Педагогический контроль в подготовке спортсменов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Комплексность педагогического контроля достигается только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

* показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
* показатели тренировочных и соревновательных воздействий
* показатели состояния условий соревнований.

Эти направления контроля реализуются с помощью педагогических, биологических, психологических, социологических и других методов и тестов. Выделяют следующие группы тестов:

1. Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и т. д.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

2. Стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание: например, комплекс контрольных упражнений по ОФП может включать следующие тесты:

* Бег на 30 м. Выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка.
* Прыжки в длину с места. Проводятся на не скользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, обладающее амортизационными свойствами. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии.

Фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

* Челночный бег 3x10 м. Выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегает до финишной линии, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка).
* Подтягивание на перекладине из положения виса. Выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук.
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
* Бег на 400, 500, 800 м. Проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени со гнуты. Разрешается использование спортивных матов. Поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непредельной нагрузки, поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна. Результат такого теста зависит от способа задания нагрузки: если задается механическая величина

нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели. Если же нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины нагрузки (время, расстояние).

3. При выполнении тестов, в которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, измеряют значения биомеханических, физиологических, биохимиеских и других показателей (силы, проявляемые в те-

сте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат). Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

**Организация контроля за подготовленностью спортсменов**

Исходя из задач управления подготовкой юных спортсменов, различают виды контроля:

**Оперативный контроль** – используется тренером и другими специалистами, участвующими в подготовке спортсмена, в отдельном тренировочном занятии. Направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических действий в целом, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).

**Текущий контроль** – связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.

Этапный контроль – связан с продолжительными цикла-

ми тренировки: периодами, этапами макроцикла. Направлен

на комплексное определение итогов конкретного этапа, выра-

женных в спортивных результатах и показателях тестов, от-

ражающих общий уровень подготовленности спортсмена и ее

отдельных сторон.

**Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями**

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

1) контроль за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов;

2) измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

 **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки направлено: на оценку состояния здоровья, на определение физического развитя и биологического возраста юного спортсмена, на определение его функциональной подготовленности. Основой медико-биологического сопровождения является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях

с регистрацией физиологических показателей.

**Углубленное медицинское обследование** юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

**Этапное обследование** проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях, исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставится задача – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры юных спортсменов могут проводиться ближе к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных

нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учи-

тываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (с, м, баллы и т. д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. **Текущий контроль** проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выя-

вить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского

заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

1. Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2. Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

3. При оценке функционального состояния, прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.). При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля над юными спортсменами количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

4. Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы. На их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, в котором указывается какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами

тренировок и соревнований, контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

**Контроль за состоянием здоровья юных спортсменов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок** позволяет своевременно принимать необходимыелечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена.В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные показатели утомления(Табл. 19) и научить использовать их в процессе самоконтроляза состоянием организма.

Таблица 19

*Внешние признаки употребления при выполнении физических нагрузок*

|  |  |
| --- | --- |
| **Признаки усталости** | **Степень утомления** |
| **Небольшая** | **Значительная** | **Резкая (большая)** |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение  | Резкое покраснение или побледнение |
| Потливость | Небольшая  | Большая(плечевой пояс) | Очень большая, появление соли на висках, на майке |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка) |
| Движение  | Быстрая походка | Неуверенный шаг, покачивания | Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге |
| Внимание  | Хорошее безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения | Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды |
| Самочувствие  | Никаких жалоб  | Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение  | Жалобы на те же явления.Головная боль, жжение в груди, тошнота. |

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

Комплексность контроля достигается в процессе измерения и оценки различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (Табл. 20).

Таблица 20

*Комплексный контроль на этапах многолетней*

*полготовки спортивного резерва*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки**  | **Подсистемы контроля** |  **Средства и методы** |
| Начальной подготовки  | Педагогический, медико-биологический | Педагогические наблюдения и педагогические тестирования позволяют оценить способности и возможность юного спортсмена, определить пути обучения и воспитания в соответствии с его индивидуальными особенностями.При составлении комплекса тестов учитываются половые и возрастные особенности, уровень физической подготовленности и спортивная специализация юных спортсменов. Основные показатели тестовых испытаний измеряются в метрах, сантиметрах, секундах и т.д. Это дает возможность широко использовать тот инвентарь, который имеется в наличии-секундомеры, рулетки, простейшие приспособления. Применять сложную аппаратуру в массовых исследованиях нецелесообразно. Результаты в тестировании в значительной степени завися и от формы организации контрольного занятия.На спортивно-оздоровительном и этапе начальной подготовки тестирование должно проводиться в игровой форме или в форме массовых соревнований. Медико-биологический контроль осуществляется врачом спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило весной и осенью.Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оторноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов |
| Тренировочный  | Педагогический в том числе биомеханический, медико-биологический, психологический  | Тестовые процедуры педагогического контроля выбираются с учетом конкретно решаемых экспериментальных задач и включают: педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, стенографию видеосъемку, хронометрию, динометрию, анализ параметров тренировочной и соревновательной нагрузки.Специфика двигательной деятельности и направленности тренировочного процесса определяют требования к функциональной диагностике спортсменов. |
| Комплексная оценка результатов медико-биологического обследования предполагает: оценку состояния здоровья спортсменов. При этом выделяют: здоровых. Практически здоровых, с отклонениями в состоянии здоровья или заболеваниями, которые хорошо компенсированы и вне обострения не ограничивают выполнение тренировочной работы; с заболеваниями, требующими лечение и ограничивающими тренировочный процесс, и, наконец, с заболеваниями, требующими кратковременного или длительного отстранения от занятий спортом; оценку уровня функционального состояния физиологических систем организма спортсмена в состоянии мышечного покоя, при выполнении тестирующей нагрузки и в период восстановления. В этом разделе изучаются показатели электрокардиограммы, центральной и периферической гемодинамики, нервно-мышечного аппарата, нервной системы и анализаторов, внутренней среды организма, что позволяет судить о нормальной или измеренной их функции и дать оценку уровня функционального состояния различных систем и возможных пределов их активизации в условиях интенсивной работы; оценку особенностей энергетического метаболизма в процессе выполнения тестирующих нагрузок различной мощности;оценку совершенства координации различных функций организма в процессе обеспечения мышечной деятельности, которая является важнейшим компонентом высокой работоспособности В практике психологического контроля применяют методики диагностики нейродинамических, психологических и личностных особенностей спортсменов. Основными методами являются: анкетирование, психологическое тестирование |
| Спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства  | Педагогический в том числе, биомеханический, медико-биологический, в том числе, биохимический, психологический | В практике психологического контроля применяют методики диагностики нейродинамических, психологических и личностных особенностей спортсменов. Основными методами являются: анкетирование, психологическое тестирование.Тестовые процедуру педагогического контроля выбираются с учетом конкретно решаемых экспериментальных задач и включают: педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, стенографию, видеосъемку, математическое моделирование, биомеханическое моделирование, анализ параметров тренировочной и соревновательной нагрузки |
| Применяют широкий комплекс медико-биологических методов: пульсометрия, электрокардиография, поликардиография, эхокардиография, спирометрия, пневмотахометрия, гониометрия, антропометрия, эргометрия, функциональные пробы и тесты, биотесты (гормонального и биохимического и иммунного статуса) и другие методы |
| Унифицированный, стандартный набор методик диагностики нейродинамических свойств спортсменов должен быть ориентироан на регистрацию следующих показателей нейродинамики: сила нервной системы, подвижность процесса возбуждения, торможения, баланс внешнего возбуждения и торможения, баланс внутреннего внутреннего возбуждения и торможения, функциональная подвижность зрительного анализатора. С этой целью применяются компьютезированные диагностические комплексы, объединяющие следующие методики: «Теппинг-тест», анализ сенсомоторных реакций на простые и сложные раздражители, реакции выбора, КЧСМ, РДО.Для диагностики психодиномических спортсменов рекомендуется применять 16-факторный опросник Коттела идр. |

**Требования к организации контроля за процессом спортивной подготовки**

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией модельных программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления.

 **АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Антидопинговое обеспечение – комплекс мер и мероприятий, направленных на формирование у спортсменов знаний о недопустимости применения допинга в спортивной подготовке, вредном воздействии допингов на организм, степени ответственности за использование запрещенных препаратов и методов.

У всех спортсменов, независимо от возраста необходимо формировать осознание факта, что допинг противоречит духу спорта и подвергает опасности здоровье спортсмена.

**Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами до 12 лет**

Используются занятия и упражнения: беседа по антидопинговой тематике; игра «Карусель»; интерактивный тест; конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; упражнение «Агрессивное поведение» (с 9 лет); игра «Толкалки» (с 9 лет); игра «Датский бокс» (с 10 лет); игра «Ворвись в круг» (с 8 лет); упражнение «Уместные пословицы»; тематическое занятие «Умей отказаться»; упражнение «Заветные желания»; упражнение «Мои жизненные планы»; игра «Спорные утверждения».

**Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами старше 12 лет**

Используются занятия в виде: бесед, сообщений, лекций по антидопинговой тематике.

Материал для занятий подбирается с учетом возрастных особенностей спортсменов с учетом тематики:

* проблема применения допинга;
* история применения допинга в спорте и борьбы с ним;
* основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на Национальном и Международном уровне;
* список запрещенных препаратов;
* биологические активные добавки в спорте;
* последствия применения допинга;
* процедура тестирования спортсменов;
* разрешение на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов;
* антидопинговая программа «Честный спорт»;
* санкции за нарушение антидопинговых правил в системе Москомспорта;
* список препаратов, не запрещенных для использования в спорте.

**Методические рекомендации по антидопинговой пропаганде**

**среди занимающихся в группах спортивного совершенствования**

**и высшего спортивного мастерства**

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и внедрение этих правил в тренировочный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

* способствовать осознанию спортсменами, занимающимися в группах спортивного совершенствования и высшего портивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;
* способствовать проявлениям у спортсменов нравственных качеств «Фэйр Плей», овладения спортсменами знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
* обучить спортсменов основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
* обучить спортсменов знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
* обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

**ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ ПО АНТИДОПИНГОВОЙ ПРОПАГАНДЕ**

Раздел 1. Общие основы фармакологического

обеспечения в спорте

Тема 1. Основы управления работоспособностью спортсмена

*Лекционные занятия*

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения. Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Факторы, зависящие от внутренних органов, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) режим и его нарушение; 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз; 4) интоксикации различного происхождения; 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; 6) факторы окружающей среды; 7) огра-

ниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

*Практические занятия*

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичномцикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

**Тема 2. Характеристика фармакологических препаратов**

**и средств, применяемых в спортивной практике**

*Лекционные занятия*

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (произвоные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизирующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминопо-добные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

*Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

**Тема 3. Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям**

*Лекционные занятия*

Фармакологическое обеспечение периодов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление – пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолжности; восстановление после соревнований – выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая

реабилитация.

*Практические занятия*

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ

и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

**Раздел № 2. Профилактика применения допинга среди спортсменов**

**Тема 1. Характеристика допинговых средств и методов**

*Лекционные занятия*

Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики – лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

*Практические занятия*

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

**Тема 2. Международные стандарты для списка запрещенных**

**средств и методов**

*Лекционные занятия*

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

*Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

**Тема 3**. **Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций**

*Лекционные занятия*

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

*Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

**Раздел 3. Антидопинговая политика и ее** **реализация**

**Тема 1. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика**

*Лекционные занятия*

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс – универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: **уровень 1.** Кодекс; **уровень 2.** Международные стандарты; **уровень 3.** Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала.

*Практические занятия*

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

**Тема 2. Антидопинговые привила и процедурные правила допинг-контроля**

*Лекционные занятия*

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил.

Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. ***Допинг-контроль*** ***для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.***

*Практические занятия*

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение >5.9<разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

**Тема 3. Руководство для спортсменов**

*Лекционные занятия*

Программы допинг-контроля. Вне соревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

*Практические занятия*

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс.

2. Антидопинговые правила.

3. Субстанции, запрещенные в виде спорта.

4. Процедурные правила допинг-контроля.

5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

 **Организация инструкторской и судейской практики**

Одной из задач, решаемых в процессе спортивной подготовки, является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе спортивного совершенствования учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; под контролем тренера проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований, проводимых в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта ***Современное пятиборье***

 в ГБУ СШОР по конному спорту и современному пятиборью РБ

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 6,2 с) | Бег 30 м (не более 6,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа + | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа + |
| Выносливость | Плавание 50 м (не более 55 с) | Плавание 50 м (не более 55 с) |
| Бег 1000 м (не более 5 мин.) | Бег 1000 м (не более 5 мин. 45 с) |

Минимальный возраст для зачисления в учреждение – 10 лет.

 Приём в учреждение осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей.

 Необходимо предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья поступающего с заключением о возможности заниматься в группах по виду спорта современное пятиборье.

 При приёме необходимо предоставить копию свидетельства о рождении поступающего и фотографию 3х4.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА**

В ГАУ СДЮСШОР по современному пятиборью РБ

**ОФП**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 6,2 с) | Бег 30 м (не более 6,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| Выносливость | Плавание 50 м (не более 55с) | Плавание 50 м (не более 55 с) |
| Бег 1000 м (не более 5 мин.) | Бег 1000 м (не более 5 мин. 45 с) |

**Техническая подготовка**

|  |
| --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Плавание кролем 100 м. – 1,40 | Плавание кролем 100 м. – 1,45 |
| Бег 1000 м. – 4,0(мин.сек) | Бег 1000 м. – 4,3(мин.сек) |
| Двоеборье (плавание 50 м. + 1000 м.) – 230 очков | Двоеборье (плавание 50 м. + 1000 м.) – 230 очков |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

в ГАУ СДЮСШОР по современному пятиборью РБ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 6,2 с) | Бег 30 м (не более 6,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с) |
| Подтягивание на перекладине из виса (не менее 3 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Сила | Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 24 кг) | Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 20 кг) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| Выносливость | Плавание 50 м (не более 44 с) | Плавание 50 м (не более 45 с) |
| Бег 1000 м (не более 4 мин. 20 с) | Бег 1000 м (не более 4 мин. 50 с) |

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | ЮНОШИ | ДЕВУШКИ |
| До 2 лет | Свыше 2-х лет | До 2 лет | Свыше 2-х лет |
| Длина скольжения в плавании,м | 6 | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Техника атаки уколом в мишень с шагом вперёд и выпадом в фехтовании,с | 1,4 | 1,4 | 1,3 | 1,2 | 1,5 | 1,4 | 1,4 | 1,3 |
| Техника верховой езды на лошадях различных аллюрах без стремян |  |  |  | + |  |  |  | + |
| Стрельба из пневматического пистолета очк.:10выст.с дист.7м10выст.с дист.10м20выст.сдист.10м. |  | 70 | 65 | 140 |  | 70 | 65 | 140 |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

в ГАУ СДЮСШОР по современному пятиборью РБ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 5,2 с) | Бег 30 м (не более 5,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с) |
| Подтягивание на перекладине из виса (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 22 раз) |
| Сила | Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 34 кг) | Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 28 кг) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) |
| Выносливость | Плавание 100 м (не более 1 мин. 10 с) | Плавание 100 м (не более 1 мин. 16 с) |
| Бег 1000 м (не более 3 мин. 15 с) | Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с) |

 **Обязательное условие - наличие звания Кандидата мастера спорта!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | ЮНОШИ | ДЕВУШКИ |
| До 2 лет | Свыше 2-х лет | До 2 лет | Свыше 2-х лет |
| Длина скольжения в плавании,м | 6 | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Техника атаки уколом в мишень с шагом вперёд и выпадом в фехтовании,с | 1,4 | 1,4 | 1,3 | 1,2 | 1,5 | 1,4 | 1,4 | 1,3 |
| Техника верховой езды на лошадях различных аллюрах без стремян |  |  |  | + |  |  |  | + |
| Стрельба из пневматического пистолета очк.:10выст.с дист.7м10выст.с дист.10м20выст.сдист.10м. |  | 70 | 65 | 140 |  | 70 | 65 | 140 |

**Перечень**

**информационного обеспечения:**

1. Антидопинговое сопровождение Московских спортсменов: Сборник учебноинформационных материалов / И. Т. Выходец, Е. В. Иконникова, П. И. Хорькин. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.

2. Антидопинговый справочник персонала спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.

3. Антидопинговый справочник спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.

4. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. –М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

5. Конный спорт. Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1968.

6. Легкая атлетика / Под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронина, Ю. Л. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты /Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб.: Издательство Лань, 2005. – С. 108.

8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев.: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.

9. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. –М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

10. Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами в возрасте до 12 лет, с родителями спортсменов, тренерами и другим персоналом спортсменов: Учебно-методическое пособие / И. Т. Выходец, Е. В. Иконникова, Е. В. Антильская. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2013. – 55 с.

11. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

12. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004.

13. Плавание. Учебник / Под общ. ред. Л. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.

14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 314 с.

15. Программа дисциплины «Теория и методика современного пятиборья» Федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура». – М., 2004.

16. Современное пятиборье. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля. –

М., 1983.

17. Список препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 14 с.

18. Список препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний – 2014: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2013. – 35 с.

19. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. – М.: 4 Филиал Воениздата, 1997. – С. 118–133.

20. www.anti-doping.ru

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Приложение 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Календарный план** |  |
|  **Межрегиональных, всероссийских и республиканских официальных спортивных соревнований**  |
|  **и мероприятий по подготовки к ним по современному пятиборью** |  |
|  |  | **на 2016 год.** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятия** |  **Даты проведения** | **Место проведения** | **К-во уч-ков, тренеров и судей** | **Проводящая организация** |
| 1 | ТМ для участников Первенства России, ВС, 3,4 -борье | 10-24.01.16 | Уфа | 24 спортсмена | ГАУ СДЮСШОР |
| 2 | Первенство России, юноши до 19 лет 4-борье | 27-31.01.16 | Санкт-Петербург | 4 спортсмена, 1 тренер | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 3 | Всероссийские соревнования, девушки до 19 лет - 4-борье  | 28.01-01.02.16 | Санкт-Петербург | 4 спортсменки, 1 тренер | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 4 | Всероссийские соревнования, юн., дев. до 17 лет 3-борье | 25-27.01.16 | Санкт-Петербург | 8 спортсменов, 2 тренера | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 5 | Всероссийские соревнования, юн., дев. до 15 лет 2-борье  | 25-27.01.16 | Санкт-Петербург | 8 спортсменов, 2 тренера | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 6 | Открытое Первенство Республики Башкортостан по современному пятиборью, юн., дев. до 15 лет 2-борье юн.,дев. До 17 лет 3-борье юн.,дев. До 19 лет 4-борье  | январь | Уфа | 120 чел. | ГАУ СДЮСШОР |
| 7 | ТМ для участников Первенства России, ВС 2,3, 4-борье | 01-15.02.16 | Уфа | 24 спортсмена | ГАУ СДЮСШОР |
| 8 | Первенство России, девушки до 19 лет 4-борье  | 27.02-03.03.16 | Челябинск | 4 спортсменова, 1 тренер | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 9 | Всероссийские соревнования, юн., дев. до 15 лет 2-борье  | 24-26.02.16 | Челябинск | 8 спортсменов, 2 тренера | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 10 | Всероссийские соревнования, юн., дев. до 17 лет 3-борье  | 24-26.02.16 | Челябинск | 8 спортсменов, 2 тренера | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 11 | Всероссийские соревнования, юн. до 19 лет 4-борье  | 24-26.02.16 | Челябинск | 4 спортсмена, 1 тренер | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 12 | ТМ для участников Первенства России, ВС 2, 4-борье | 08-22.03.16 | Уфа | 24 спортсмена | ГАУ СДЮСШОР |
| 13 | Первенство России, девушки до 17 лет 3-борье  | 28-30.03.16 | Самара | 8 спортсменов, 2 тренера | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 14 | Всероссийские соревнования, юн., дев. до 15 лет 2-борье | 28-30.03.16 | Самара | 8 спортсменов, 2 тренера | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 15 | Всероссийские соревнования, юн., дев. до 19 лет 4-борье  | 30.03-04.04.16 | Самара | 8 спортсменов, 2 тренера | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 16 | ТМ перед Первенством России | 12-26.04.16 | Уфа | 3 спортсмена | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 17 | Первенство России, юниоры, юниорки до 22 лет ,5-борье | 29.04-05.05.16 | Москва | 3 спортсмена, 1 тренер | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 18 | Всероссийские соревнования юн., дев. до 15 лет 2-борье , (4сп) юн.,дев. До 17 лет 3-борье, (8сп) юн.,дев. До 19 лет 4-борье (8сп) | 24-27.05.16 | Челябинск | 20 спортсменов, 3 тренера | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 19 | ВС "Кубок Олимпийского Чемпиона Игоря Новикова", юн., дев. до 19 лет 4-борье  | 16-21.06.16 | Санкт-Петербург | 6 спортсменов, 2 тренера | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 20 | II Летняя Спартакиада спортивных школ России, юн., дев. до 15 лет 2-борье  | 19-20.07.16 | Уфа | 250 спортсменов | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 21 | Всероссийские соревнования, юн., дев. до 19 лет 4-борье  | 30.09-04.10.16 | Нижний Новгород | 8 спортсменов, 2 тренера | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 22 | Открытое Первенство Республики Башкортостан по современному пятиборью, юн., дев. до 15 лет 2-борье юн.,дев. До 17 лет 3-борье юн.,дев. До 19 лет 4-борье  | октябрь | Уфа | 120 чел. | ГАУ СДЮСШОР |
| 23 | Всероссийские соревнования, юниоры, юниорки до 22 лет 5-борье | 11-14.12.16 | Самара | 4 спортсмена, 1 тренер | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
| 24 | Открытый Чемпионат Республики Башкортостан по современному пятиборью на призы героя Башкирии Салавата Юлаева  | 04-07.12.16 | Уфа | 40 спортсменов | ГАУ СДЮСШОР, ММПиС |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Старший тренер** |  |  | **Уткин А.М.** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**МЕТОДИКА «ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗРЕЛИЩНЫХ ЭФФЕКТОВ НА ПСИХИКУ СОРЕВНУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ»**

**(И.П. ВОЛКОВ, А.Л. МЕНЬЩИКОВА, 1989)**

В методике предлагается опросный лист и балльная шкала для оценок факторов публичности соревнований спортсменами. Опрос спортсменов проводится непосредственно за 1–2 часа до соревнований или ретроспективно после соревнований. Результаты обоих вариантов опроса помогают выявить меру субъективной реакции спортсмена на соревновательный стресс.

**Инструкция**

Первый вариант: «Вам предлагается участвовать в психологическом опыте с целью изучения установок спортсменов привосприятии различных факторов публичных соревнований. Отвечая на вопросы, выбирайте ответ А или Б и отмечайте свой ответ в протоколе опыта оценкой в баллах от 0 до 5».

Второй вариант: «Воспользуйтесь своим спортивным опытом и заполните опросник, в котором в каждой паре утверждений вы можете выбрать либо один вариант (А или Б), либо можете отвечать на оба варианта (А и Б), отмечая свои ответы в баллах от 0 до 5». Инструкция для ретроспективной оценки: «Прежде всего вспомните свои старты и представьте себя на соревнованиях. Затем оцените степень значимости или влияния на вас предложенных в таблице суждений по биполярной шкале.

Работайте самостоятельно

*Опросный лист*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Факторы публичности соревнований** | **Оценка** |
| 1 | А. Соревнования проходят в своем городе |  |
| Б. Соревнования проходят в чужом городе |  |
| 2 | А. На трибунах много зрителей |  |
| Б. На трибунах мало зрителей |  |
| 3 | А. Зрители ведут себя активно и шумно  |  |
| Б. Зрители ведут себя сдержано |  |
| 4 | А. Зрители (пресса) ждут от меня результата  |  |
| Б. Зрители (пресса) не ждут от меня результата  |  |
| 5 | А. На старте я хорошо различаю лица  |  |
| Б. На старте я никого не замечаю |  |
| 6 | А. На трибунах есть друзья, родные, близкие |  |
| Б. На трибунах нет друзей, родных, близких |  |
| 7 | А. Судьи внимательны ко мне |  |
| Б. Судьи не выделяют меня из участников |  |
| 8 | А. Я настраиваюсь на борьбу за место  |  |
| Б. Я настраиваюсь на личный результат  |  |
| 9 | А. Соперники мне хорошо известны |  |
| Б. Соперники мне плохо известны |  |
| 10 | А. Тренер внимательно наблюдает за мной  |  |
| Б. Тренер специально следит за мной |  |

*8*

*Шкала бальной оценки факторов публичных соревнований*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Высшая степень позитивного влияния (+) | 5-4-3-2-1-0-1-2-3-4-5 | Высшая степень негативного влияния (-) |

Анализ и интерпретация результатов

После заполнения протокола экспериментатор (тренер) может выделить те утверждения в протоколе, которые оцениваются максимально большими баллами (4–5 баллов). Это – опорные отношения, или «позитивные установки» к факторам публичности соревнований. Они являются доминирующими в структуре ознательного отношения спортсмена к соревнованию как зрелищу. Максимально оцененные спортсменом факторы публичности его выступления в соревнованиях оказывают на психику испытуемого наиболее сильное влияние, влияют на формирование его предстартовых состояний. Утверждения, оцененные средними по величине баллами (1–2 балла), – это отношения к факторам, которые оказывают меньшее влияние на психику спортсмена. Утверждения, оцененные в 0 баллов, – это отношения к факторам, оказывающим вероятностное сенсибилизирующее влияние на психику спортсменов и часто выпадающим из сферы сознания спортсменов в условиях реальных соревно-

ваний.

При использовании данной методики экспериментатору (тренеру) необходимо также обратить внимание на два возможных типа восприятия обстановки соревнований: 1) персонифицированный (конкретно-образный) тип восприятия («На старте я хорошо различаю лица вокруг»); и 2) неперсонифицированный (обобщенно-мыслительный) тип восприятия («На старте я никого не замечаю»). Первый тип восприятия является показателем

распределенного произвольного внимания с большим объемом сознательного контроля обстановки соревнований, что типично для спортсменов с сильной нервной системой. Второй тип – показатель узко сфокусированного произвольного внимания с суженным объемом сознательного контроля, что может быть характерным для спортсменов со слабой нервной системой.

**Завершающие работы**

Занятие может завершиться групповой дискуссией по проблеме отношения к соревнованию, что обладает психотренирующим воздействием на психику спортсменов.

**Приложение 3**

**МЕТОДИКА «ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ И КОНКРЕТНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ» (ПО Ю.Л. ХАНИНУ, 1989)**

Шкала позволяет выявлять особенности восприятия спортсменом пред соревновательной ситуации и предсказывать его состояние перед ответственным стартом.

Шкала «отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые спортсмен должен ответ «да» или «нет». В шкале ОПС 11 положительных суждений по всем компонентам чередуются с 17 отрицательными. Это сделано для того, чтобы избежать формирования нежелательной установки при опросе.

Обычно опрос спортсменов по шкале ОПС проводится индивидуально (или фронтально в группе с соблюдением самостоятельности опрашиваемых). Каждому из спортсменов дается протокол для регистрации своих ответов. Ниже приведены полный текст шкалы ОПС и форма протокола опыта, а также реги-

страционный бланк.

**Инструкция**

«Постарайтесь как можно ярче мысленно представить предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если вы согласны с приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке против номера соответствующего вопроса значок «х» в строке «да»; если вы думаете иначе, то поставьте значок «х» в строке «нет». Постарайтесь дол-

го не думать, доверяйте своим чувствам».

*Школа «Отношение к предстоящему преследованию»*

1. Я готов показать высокий результат.

2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.

3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.

4. Я боюсь подвести команду.

5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.

6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.

7. Это очень важные для меня соревнования.

8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.

9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.

10. Я плохо знаю своих соперников.

11. На этих соревнованиях многое для меня решится.

12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.

13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.

14. Я не боюсь своих соперников.

15. Думаю, что это будут трудные соревнования.

16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды (клуба, общества, города, республики, страны).

17. Я доволен результатом последних соревнований.

18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.

19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.

20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.

21. Я уверен в своих силах.

22. Я уже выигрывал у своих соперников.

23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.

24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.

25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.

26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.

27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.

28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

*Регистрационный бланк к школе ОПС с ключом*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Да |  |  | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + |  | + | + |  |
| Нет | + | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + |

**Анализ и интерпретация данных**

Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс с лимитом от 7 до 0 баллов. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

1. Показатель уверенности в себе (Ув) – «Смогу ли я?» (вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25). Высокие показатели означают: заниженная субъективная самооценка своих возможностей достижения успеха; неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач и другое. Показатель Ув в 7 баллов показывает, что спортсмен субъективно не готов к соревнованию. Показатель Ув в 0 баллов **–** высокая готовность

к соревнованию.

2. Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (Сп) **–** «Смогут ли соперники?» (вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26). Сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников. Показатель Сп в 7 баллов **–** высокая оценка готовности соперников; 0 баллов **–** низкая оценка возможностей соперников.

3. Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн) **–** «Хочу ли я?» (вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27); Показатель Зн в 7 баллов **–** высокая субъективная значимость соревнования и большое желание выступать. Показатель в 0 баллов **–** низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. Показатель зеркальной самооценки спортсмена (т. е. показатель субъективного восприятия спортсменом оценки его возможностей со стороны других людей (Др) **–** «Смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?» (вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28). Показатель Др в 7 баллов свидетельствует о заниженной зеркальной (или отраженной в социуме) самооценке спортсменом его возможностей в соревновании. Показатель в 0 баллов **–** высокая самооценка.

Если используется приведенная выше форма регистрационного бланка, то показатели по каждому из компонентов можно суммировать, т. е. суммируют число ответов, совпадающих с трафаретом, вырезанным по ключу (по горизонтали). Итоговый индекс представляет собой сумму всех компонентов.

Завершение работы. Исследование на различных выборках спортсменов позволило стандартизировать показатели шкалы ОПС. В следующей таблице представлены результаты этой стандартизации на выборке 270 квалифицированных спортсменов, опрошенных по шкале ОПС накануне ответственных соревнований. Более наглядно эти результаты будут выглядеть

графически после предварительного нормирования по среднему квадратичному отклонению.

*Нормативные показатели по шкале ОПС (N= 270)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Компоненты по школе ОПС** | **Мужчины (N =180)** | **Женщины (N =180)** |
| **М** | **б** | **М** | **б** |
| 1 | Уверенность в своих силах (Ув) | 1,60 | 2,60 | 1,87 | 1,87 |
| 2 | Оценка силы соперников (Сп) | 3,93 | 1,62 | 4,61 | 1,44 |
| 3 | Значимость соревнований (Зн) | 5,51 | 1,54 | 5,42 | 1,74 |
| 4 | Ориентация на оценки других (Др) | 2,90 | 1,34 | 3,47 | 1,40 |
| 5 | Общий итоговый показатель (ОПС) | 13,24 | 3,62 | 14,43 | 3,84 |

**Приложение 4**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ СОСТОЯНИЯ ПО ТЕСТУ САН**

**(В.А. ДОСКИН И СОАВТОРЫ, 1973)**

Испытуемый, оценивая степень выраженности определенных ощущений, соотносит свое состояние с тридцатью признаками. Эти признаки характеризуют три основных составляющих психо-функционального состояния: самочувствие

(сила, здоровье, утомление), активность (движение, подвижность, скорость и темп протекания функций), настроение (характеристика эмоционального состояния). Десятикратное предъявление полярных слов – характеристика одной и той же составляющей, позволяет получить надежные данные. Испытуемый зачеркивает цифру, которая соотносится с его самооценкой. Для переведения данных в общепринятую девяти-бальную шкалу полученные суммарные результаты необходимо разделить на пять (число вопросов о каждом состоянии).

**Цель методики**. Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

**Описание методики**. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

**Инструкция**. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

**Обработка данных**. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы

группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

*Самочувствие* – сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

*Активность* – сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

*Настроение* – сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

**Типовая карта методики САН**

Фамилия, инициалы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пол\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Время\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое |
| 2 | Чувствую себя сильным  | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым  |
| 3 | Пассивный  | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Активный  |
| 4 | Малоподвижный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Подвижный |
| 5 | Веселый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный |
| 6 | Хорошее настроение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение |
| 7 | Работоспособный  | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разбитый |
| 8 | Полный сил | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный |
| 9 | Медлительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый |
| 10 | Бездеятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Деятельный |
| 11 | Счастливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несчастный |
| 12 | Жизнерадостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мрачный |
| 13 | Напряженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный |
| 14 | Здоровый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Больной |
| 15 | Безучастный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный |
| 16 | Равнодушный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный |
| 17 | Восторженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Умный |
| 18 | Радостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Печальный |
| 19 | Отдохнувший | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Усталый |
| 20 | Свежий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Изнуренный |
| 21 | Сонливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Возбужденный |
| 22 | Желание отдохнуть  | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| 23 | Спокойный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный |
| 24 | Оптимистичный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный |
| 25 | Выносливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомленный |
| 26 | Бодрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый |
| 27 | Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28 | Рассеянный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный |
| 29 | Полный надежд | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разочарованный |
| 30 | Довольный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Недовольный |

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

**Приложение 5**

**МЕТОДИКА САМОКОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА**

Для самооценки психофизического состояния организма, пятиборцам рекомендуется вести «Дневник тренировок». Такие наблюдения служат обратной связью от спортсмена к тренеру и характеризуют косвенные показатели работоспособности спортсмена. В отдельных случаях рекомендуется вести самоконтроль в отдельные периоды тренировочного процесса. Методика самоконтроля регистрирует ряд показателей.

**Карта самоконтроля спортсмена**

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивный стаж\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Лучший результат\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Лучший результат по текущему году\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели** | **Дни недели** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 1. Общее самочувствие  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Желание тренироваться  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Переносимость нагрузок, степень утомления |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Сон: продолжительность, качество |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Потоотделение |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Аппетит |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Вес: утром, вечером, перед сном |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. ЧСС: утром, лежа в постели, вечером перед сном, лежа в постели |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. АД: утром, вечером |  |  |  |  |  |  |  |
| Замечания по состоянию Заболевания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Травмы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Болевые ощущения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Общая оценка состояния: (1-очень плохо, 2- плохо, 3-средне, 4-хорошо, 5-очень хорошо) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Нарушение режима |
| Восстановительные мероприятия  |

**Приложение 6**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

*1. «Волки во рву»*

**Подготовка**. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой. Этокоридор – ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны – уже, а с другой – шире. Двое водящих – «волки» – становятся во рву; остальные играющие – «козлята» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

**Содержание игры**. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигрышные очки.

После 3–4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется.

Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

**Правила игры**. 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

*2. «Команда быстроногих»*

**Подготовка**. Играющие делятся на 2–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впередистоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее – линия старта. В 10–20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

**Содержание игры**.

***Вариант 1.*** По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), обегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков.

***Вариант 2.*** В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

**Правила игры**. 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

**Подготовка**. Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды.

**Содержание игры**. Задача команд – по сигналу тренера, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону. Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.

**Правила игры**. 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. При нарушении правил команде засчитывается поражение.

*4. Катибол*

**Подготовка**. Играющие делятся на две равные команды и располагаются на своих половинах площадки.

**Содержание игры**. Задача команд – по сигналу тренера игроки должны закатить мяч в ворота соперника, не отрывая его от пола. После забитого мяча, команда пропустившая гол снова начинает игру от своих ворот. Выигрывает команда, забившая наибольшее количество мячей в ворота соперника.

**Правила игры**. 1. Нельзя садиться на корточки. 2. Вставать на колени. 3. Брать мяч двумя руками. 4. Отрывать мяч от пола. 5. Бить мяч ногами. 6. Игрок команды, нарушивший правила, выходит за границы игровой площадки и выполняет 10–20 приседаний с выпрыгиваниями.

*5. Передача мяча в командах*

**Подготовка**. Играющие делятся на две равные команды.

**Содержание**. Задача команд – сделать максимальное количество передач, не уронив мяч на пол и не дав перехватить его сопернику. Как только игроки другой команды перехватывают мяч, счет начинается с начала. Выигрывает команда, сделавшая наибольшее количество передач без потерь за определенное время (5–8 мин).

**Правила игры**. 1. Нельзя трогать игрока с мячом и без него. 2. Засчитываются передачи, сделанные только по воздуху. 3. Команда, нарушившая правила, отдает мяч сопернику, и игра продолжается.

*6. Салка в командах*

**Подготовка**. Из играющих выбирается два водящих. Остальные игроки разбегаются на территории игровой зоны.

**Содержание**. По сигналу тренера водящие начинаю догонять убегающих. Осаленный игрок, взявшись за руку с водящим, начинаю ловить следующего и т. д. В командах салят только крайние. Выигрывает тот водящий который соберет себе в команду большее количество игроков.

**Правила игры**. 1. Нельзя расцепляться. 2. Игрок, осаленный командой, которая до этого расцепилась, пойманным не считается. 3. Игроки, нарушившие правила, проигрывают.