

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3»**

Принята на Педагогическом совете
от «01» августа 2023 г.
Протокол № 7



Утверждаю:
И.о. директора ОГБУ ДО СШОР № 3
И.А. Заклепкина
Приказ от 11.08.2023 № 59-1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ПОЛИАТЛОН»**

Программа разработана на основе
Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «полиатлон»,
утвержденного приказом Министерства
спорта Российской Федерации
от 23.11.2022 № 1064

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчик программы:
Бабушкин И.В. – инструктор-методист
ОГБУ ДО СШОР № 3

г. Иваново 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
Сроки реализации этапов спортивной подготовки	7
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
Годовой учебно-тренировочный план	15
Календарный план воспитательной работы	16
План мероприятий	18
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий	26
III. Система контроля	28
На этапе начальной подготовки:	28
На учебно-тренировочном этапе	29
На этапе совершенствования спортивного мастерства:	29
На этапе высшего спортивного мастерства:	29
Оценка результатов освоения Программы	30
Контрольные и контрольно-переводные нормативы	31
IV. Рабочая программа по виду спорта	36
Учебно-тренировочный план	38
Программный материал для групп этапа начальной подготовки	39
Программный материал для групп этапа учебно-тренировочного (этапа спортивной специализации) до 3-х лет обучения	42
Программный материал для групп этапа учебно-тренировочного (этапа спортивной специализации) свыше 3-х лет обучения	43
Программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства	45
Программный материал для групп этапа высшего спортивного мастерства	46
Система психологического сопровождения тренировочного процесса	48
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	57
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	58
Материально-технические условия реализации Программы	58
Кадровые условия реализации Программы:	64

Информационно-методические условия реализации Программы.....	64
Рекомендуемая литература	65
Перечень Интернет-ресурсов:.....	66

Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «полиатлон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022 № 1064 (далее - ФССП).

Целью дополнительной образовательной программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- Обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;
- Привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;
- Совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- Поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;
- Систематическое участие в спортивных мероприятиях (спортивные соревнования, учебно-тренировочные сборы);
- Формирование осознанного выбора спортивной деятельности как доминирующей жизненной ценности и основного средства личностного развития и профессиональной самореализации; воспитание у обучающихся моральной устойчивости;
- Отбор и подготовка наиболее талантливых детей для пополнения спортивных сборных команд по виду спорта;
- Воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами;
- Формирование мотивации к росту спортивного мастерства и демонстрации высших личных спортивных достижений в составе спортивной сборной команды Ивановской области;
- Обеспечение комплекса мер по достижению стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных мероприятиях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа определяет содержание и организацию спортивной подготовки в Областном государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» (далее – ОГБУ ДО СШОР № 3, Учреждение).

Полиатлон неолимпийский вид спорта представляет собой комплексное спортивное многоборье, которое становится международным видом спорта и является продолжением всем знакомого с детства патристического комплекса ГТО (Готов к труду и обороне). В настоящее время полиатлон включает летние и зимние виды.

Летний полиатлон включает в себя дисциплины, проводимые как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях:

- летнее пятиборье;
- летнее четырехборье;
- летнее троеборье;
- летнее двоеборье.

В летнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

бег:

- бег на короткие дистанции (30, 60 или 100 м.);
- бег на выносливость (500, 1000, 1500, 2000 или 3000 м.).

плавание (в открытых или закрытых бассейнах, открытых водоёмах на дистанции 25, 50 и 100 метров вольным стилем).

метание:

- метание мяча (масса мяча гр., диаметр мм.);
- метание гранаты (масса гранаты от 250 до 700 гр.).

стрельба:

- из пневматического оружия (дистанция 10 м, диаметр мишени 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов);
- стрельба из малокалиберного оружия (дистанция 50 м, диаметр мишени 10 см, 10 выстрелов);

силовая гимнастика:

- 3 подтягивание на перекладине (у мужчин);
- отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

Зимний полиатлон включает в себя следующие дисциплины:

- зимнее троеборье;
- зимнее двоеборье.

В зимнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

лыжные гонки (на 1, 2, 3, 5 или 10 км) обязательно;

стрельба из пневматического оружия (дистанция 10 м, диаметр мишени 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов);

силовая гимнастика: подтягивание на перекладине (у мужчин);
отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

В Учреждении основное развитие получили зимние виды полиатлона, отличительными чертами которого являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов.

Занятия полиатлоном включают следующие дисциплины:

Лыжная гонка - циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Основной вид аэробной тренировки в зимний период, которая увеличивает порог выносливости, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Кросс-это бег который является составной частью учебно-тренировочного занятия любого обучающегося. Кроссовый бег один из самых доступных видов физических упражнений, для занятий подходит любой парк или сквер.

Бег как таковой предоставляет хорошие условия в качестве аэробной тренировки, которая увеличивает порог выносливости, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, повышает обмен веществ в организме, позитивно влияет на иммунную систему, укрепляет мускулатуру ног.

Спринт в полиатлоне это бег на короткую дистанцию (в закрытых помещениях, в зависимости от возможностей зала, где проводятся соревнования) или 100 метров (на стадионе, в тёплое время года).

Роль силового норматива в полиатлоне играет метание гранаты, которое являясь военно-прикладным нормативом, выросло в полноценную спортивную дисциплину со своими методиками и рекордами. В технике движений метателей существует много тончайших нюансов: в его разбеге, последних шагах и всех фазах согласования движений ног, туловища и рук, поэтому как дисциплина - метание гранаты, представляет из себя довольно сложный комплекс упражнений.

Силовые упражнения в полиатлоне представляют хорошо всем известные подтягивания на перекладине (у мужчин) и отжимания от пола (у женщин). С одной стороны, подтягивания и отжимания не являются обособленным видом спорта, но с другой они активно применяются в учебно-тренировочном процессе каждого обучающегося.

Стрельба в полиатлоне ведётся из пневматической винтовки 5-сантиметровую или 25-сантиметровую мишень с расстояния 10 метров, производится 5 или 10 выстрелов (в зависимости от соревнований). Собственно, вид спорта по стрельбе из пневматической винтовки прививает обучающемуся, в первую очередь, психологическую устойчивость, а также учит навыкам владения собой.

Полиатлон относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. Занятия циклическими видами спорта оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Способствуют равномерному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ. Физическое состояние молодежи является одним из важнейших показателей ее готовности к высокопроизводительному труду и защите родины. Эмпирический поиск системы оценки физической подготовленности населения привел к созданию программы испытаний, разносторонне оценивающей не только развитие физических качеств, но и степень овладения трудовыми и военными навыками. Все это сконцентрировалось в физкультурном комплексе «ГТО СССР». После распада СССР перестал существовать и комплекс «ГТО СССР». Естественно, что в этой ситуации стало нелогичным проводить соревнования и по многоборьям комплекса. В создавшихся условиях актуальным стал вопрос о сохранении столь популярных соревнований.

Именно поэтому 29 февраля 1992 года в г. Санкт-Петербурге состоялась учредительная конференция, которая приняла решение о создании на основе многоборья комплекса ГТО нового вида спорта полиатлон (летний и зимний виды). Возможность принимать участие в соревнованиях по полиатлону населения страны от 10 до 70 лет делает его эффективным средством разностороннего развития человека, совершенствования его организма, воспитания основных физических качеств, жизненно необходимых прикладных навыков для широкого контингента населения. Это весьма важно для допризывной молодежи. Занимаясь полиатлоном, юноши и девушки учатся преодолевать трудности, становятся выносливыми, сильными, вырабатывают в себе смелость, волю, решительность, т.е. те самые качества, которые необходимы будущим защитникам Отечества.

Таким образом, в отличие от других многоборий (легкоатлетических, гимнастических и т.п.) летний полиатлон представляет собой комплекс совершенно различных по своему характеру видов спорта.

Отличительными особенностями полиатлона являются: доступность, оздоровительная направленность, прикладность и возможность заниматься этим видом спорта широкого социального состава молодежи.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по полиатлону в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	✓ 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	✓ 1

✓ - Количественный состав группы может быть скорректирован (приказом руководителя Учреждения) в зависимости: наличия обучающихся в данных этапах, места проведения учебно-тренировочных занятий территориально, предоставление определенной площади в безвозмездное пользование в спортивных объектах.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) состав обучающихся не должен превышать двухкратного количества, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по полиатлону. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по полиатлону.

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапах ССМ и ВСМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным обучающимся, и определяется решением педагогического совета и локальными нормативно-правовыми актами Учреждения.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, частично не выполнившим предъявляемые дополнительной образовательной программой требования, но показывающие определенные спортивные результаты в сторону улучшения, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки еще один год.

В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6 - 8	8 - 9	9 - 14	14 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	312 - 416	416 - 468	468 - 728	728 - 936	936 - 1248	1248 - 1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».

К видам обучения, при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика; промежуточная и итоговая (в случае ее проведения) аттестация.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов учебно-тренировочных занятий и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла занятий.

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению

тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

В группах этапа начальной подготовки, этапа учебно-тренировочных, занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы учебно-тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «от простого к сложному». В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одной из основных форм учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам самостоятельно.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки, строгой преемственности задач, средств методов построения учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен проходить в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября, и рассчитан на 52 недели, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая периоды:

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия,
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы),
- участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом, для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Период самостоятельной подготовки организовывается на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п. 3 Приказа № 634)

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (самостоятельно), может осуществляться только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие учебно-тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – два часа;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день

суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (п.п. 3.7. Приказа № 634)

2) объединяются и проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающимися двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

- **Учебно-тренировочные мероприятия** проводятся в Учреждении, для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятиях.

Период и объём учебно-тренировочных мероприятий по виду спорта представлен в таблице № 3.

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно -тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- **Спортивные соревнования** являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Соревновательная деятельность для обучающихся, представляет собой участие в соревнованиях: контрольных, отборочных, основных.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, реализуемой в ОГБУ ДО СШОР № 3, указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся выполняют следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения (Таблица №4).

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "полиатлон";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

- **К иным условиям реализации** дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса.

В том числе, к иным условиям реализации Программы относится работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют и используют индивидуальные учебно-тренировочные

планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Ивановской области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Годовой учебно-тренировочный план, согласно нормативов ФССП, представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		6	8	8	9	9	14	14	18				
		Недельная нагрузка в часах											
		6	8	8	9	9	14	14	18	18	24	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		2-3		2-3		2-4		2-4	
		Наполняемость групп (человек)											
		10 -20				8 - 16				2		1	
1.	Общая физическая подготовка	220	282	276	230	230	304	203	203	137	188	124	170
2.	Специальная физическая подготовка	58	78	78	132	132	230	254	273	374	380	500	694
3.	Участие в спортивных соревнованиях		-	4	10	10	22	30	50	65	100	94	150
4.	Техническая подготовка	20	30	30	52	52	92	110	170	160	250	250	290
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	20	20	32	32	60	100	180	140	250	220	280
6.	Инструкторская и судейская практика		-	2	4	4	10	15	30	30	40	30	40
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6	8	8	10	16	30	30	40	30	40
8.	Самоподготовка (%)	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20	по плану	по плану	по плану	по плану
Общее количество часов в год		312	416	416	468	468	728	728	936	936	1248	1248	1664

Календарный план воспитательной работы

составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе.	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебнотренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года

Борьбу с ним представлено в таблице № 7.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлены в таблице № 7.

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Ценности спорта»	1 раз в год	Использовать образовательные курсы РУСАДА
	Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах	В течение года по запросу тренерско-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача

	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу)	В течение года по запросу тренерско-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения	В течение года по запросу тренерско-преподавательского состава педагогического совета	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья	В течение года по запросу	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	В течении года. Прохождение онлайнкурса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах	В течение года по запросу тренерско-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача

	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу)	В течение года по запросу тренерско-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения	В течение года по запросу тренерско-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья	В течение года по запросу тренерско-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА 1	1 раз в год	В течении года. Прохождение онлайнкурса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей-преподавателей «Виды нарушений	1-2 раза в год	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача

антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»		
Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах	В течение года по запросу тренерско-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу)	В течение года по запросу тренерско-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения	В течение года по запросу тренерско-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья	В течение года по запросу тренерско-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
Антидопинговый онлайн-курс РУСАДА	Согласно срокам действия сертификатов	

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с

антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающихся.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовывать дополнительную образовательную программу спортивной подготовки с обучающимися на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы среди обучающихся для профилактики применения допинговых средств, консультации спортивного врача. Мероприятия антидопинговой программы в Учреждении преследует следующие цели:

- обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся должны знать:

- принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;
- овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;
- обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов

другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил спортивных соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов спортивных соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки необходимо приучить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в спортивных соревнованиях.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера - преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимся, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, ССМ. Принимать участие в судействе в образовательных учреждениях, спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в муниципальных спортивных соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Таблица № 8

Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	Количество часов в год	
		Судейская	Инструкторская
Этап начальной подготовки	До года		
	Свыше года	1-2	1-2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	2-5	2-5
	Свыше трех лет	7,5-15	7,5-15

Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	15-20	15-20
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	15-20	15-20

Обучающиеся могут принимать участие в судействе школьных соревнований в ОГБУ ДО СШОР № 3 в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в муниципальных спортивных соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 9.

Таблица № 9

№п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по полиатлону с начинающими заниматься в Учреждении. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики в полиатлоне	Устанавливаются в соответствии с графиком спецификой этапа спортивной подготовки

2	Освоение методики проведения спортивно - массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно – массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания спортивный судья	Судейство спортивных соревнований в физкультурно - спортивных организациях	

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося.

Для восстановления обучающегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Начальный этап. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера.

Учебно-тренировочный этап. Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Средства восстановления: - педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочных занятий и соответствии их объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки, переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов; - гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим,

закаливание, оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания); - психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний обучающихся для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы - внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися; для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе привлекаются психологи; - медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Фармакологические средства восстановления для юных обучающихся должны быть ограничены.

В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна курсами, назначенные врачом спортивной медицины, меняя витаминные препараты. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

№п/п	Этап спортивной подготовки	Средства и мероприятия	Срок реализации
1	Реализация на всех этапах спортивной подготовки	Рациональное питание: -сбалансировано по энергетической ценности; -сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); -соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния обучающегося
2		Физиотерапевтические методы: -Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный -Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ	
3		Фармакологические средства: Витамины, витаминно-минеральные комплексы.	

III. Система контроля

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнять следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повышать уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «полиатлон»;
получать общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «полиатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладевать общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «полиатлон»;

изучать антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования,

получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобретать знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладевать теоретическими знаниями о правилах вида спорта «полиатлон»;

выполнять план индивидуальной подготовки;

закреплять и углублять знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» и повышать уровень результатов в спортивных соревнованиях на звание «мастер спорта России»;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнять план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России»;

входить в состав спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

сохранение здоровья.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, которые представлены в таблицах № 11, № 12, № 13, № 14.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год, включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа Минспорта № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки Программой предусмотрено проведение ежегодной итоговой аттестации, это отражается в локальных актах Учреждения.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Нормативы общей физической подготовки и специальной и другие спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также вида спорта «полиатлон» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах № 11, № 12, № 13, № 14.

Таблица № 11

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ПОЛИАТЛОН"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	количество раз	не менее	
			13	10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее 1	
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2.35	2.50

Таблица № 12

Таблица № 12

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ПОЛИАТЛОН"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18

1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
			1.20	1.30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"				
2.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			16.50	-
2.2.	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	14.00
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"				
3.1	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			15.50	-
3.2	Лыжероллерная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	13.00
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ПОЛИАТЛОН"**

Таблица № 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3 х 10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			205	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.8.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"				
2.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	19.30
2.2.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			27.00	-

3. Нормативы специальной физической подготовки "3-борье с лыжероллерной гонкой"			
3.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более
			-
3.2.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более
			26.00
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ВИДУ СПОРТА "ПОЛИАТЛОН"**

Таблица № 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	мин, с	не более	
			13.40	16.00
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Наклон вперед из	см	не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
1.7.	Челночный бег 3 X 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2- борье с лыжной гонкой"				
2.1.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			-	19.06
2.2.	Лыжная гонка 10 км	мин, с	не более	
			35.00	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"				
3.1.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			-	18.06
3.2	Лыжероллерная гонка 10 км	мин, с	не более	
			34.00	-
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся спортивным ориентированием.

С помощью средств ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - общее физическое воспитание и оздоровление обучающихся.

Общая физическая подготовка (ОФП) - направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения вида спорта полиатлон используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата обучающихся с учетом специфики полиатлона как вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимые обучающимся для совершенствования навыков, связанных с выполнением прыжков, бег по пересеченной местности (кросс), помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно - сосудистой и дыхательной системы; игровые виды совершенно необходимы обучающимся как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими заниматься в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий полиатлона. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых качеств.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в полиатлоне - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая обучающимися при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества обучающихся и их двигательные возможности развиваются в соответствии с

общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой на учебно-тренировочном занятии обучающихся, должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния обучающихся на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП, применительно к современной практике обучающихся является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом, особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

Учебно-тренировочный план

Таблица №15

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле (в астрономических часах).

№ п/п	Периоды обучения	НП до года	НП до года	НП св. года	НП св. года	УТ (СС) до 3-х л	УТ (СС) до 3-х л	УТ (СС) св. 3-х л	УТ (СС) св. 3-х л	ССМ	ССМ	ВСМ	ВСМ
	Вид деятельности	6	8	8	9	9	14	14	18	18	24	24	32
I	Теоретическая подготовка	26	30	34	38	41	50	35	44	30	30	30	30
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития полиатлона. Охрана природы.	2	2										
1.2	Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение полиатлониста.	2	2	2	2								
1.3	Строение и функции организма, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	4	4								
1.4	Основы техника бега	4	4	5	6	2	2	2	2				
1.5	Основы техника лыжных ходов	4	5	5	6	2	2	2	2				
1.6	Первоначальные представления о тактике соревнований.	2	3	4	4								
1.7	Правила соревнований по полиатлону	4	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2
1.8	Основы техники стрельбы	3	4	4	4	2	3	2	3				
1.9	Основы техники бега на лыжероллерах	3	4	4	6	2	2	2	2				
1.10	Краткий обзор состояния и развития полиатлона в России и за рубежом			2	2	2	2						
1.11	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.			2	2	2	2						

1.12	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.					2	2						
1.13	Планирование учебно-тренировочных занятий.					2	2						
1.14	Основы техники и тактики в полиатлоне.					10	12	12	14				
1.15	Перспективы подготовки обучающихся на этапе углубленной тренировки					2	3	2	3				
1.16	Общие основы методики обучения и тренировки в полиатлоне.					4	6	4	6	3	3	3	3
1.17	Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма обучающегося					4	5	4	5	2	2	2	2
1.18	Основы гигиены и доврачебная помощь.					3	4	3	4	3	3	3	3
1.19	Основы совершенствования спортивного мастерства в полиатлоне.									6	6	6	6
1.20	Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства									14	14	14	14
II	Практическая подготовка	204	276	378	480	582	668	719	768	860	1156	1354	1572
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	204	272	262	212	209	264	203	203	137	188	124	170
2.2	Специальная физическая подготовка(СФП)	48	78	78	132	132	230	254	273	374	380	500	694
2.3	Техническая подготовка	20	20	20	42	42	82	110	170	160	250	250	290
2.4	Тактическая подготовка, психологическая подготовка	10	10	10	22	22	10	65	136	110	220	190	250
2.5	Контрольные упражнения и участие в спортивных соревнованиях.		-	4	10	10	22	30	50	65	100	94	150
2.6	Инструкторская и судейская практика.		-	2	4	4	10	15	30	30	40	30	40
III	Углубленное медицинское обследование.	4	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8
IV	Медицинские медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование						2	8	22	22	32	22	32
	Часов в неделю	6	8	8	9	9	14	14	18	18	24	24	32
	Всего часов	312	416	416	468	468	936	936	936	936	1248	1248	1664

Программный материал для групп этапа начальной подготовки.

Полиатлон, это неолимпийский вид спорта и представляет собой комплексное спортивное многоборье, в которое входят летние и зимние спортивные дисциплины: лыжные гонки, силовая гимнастика (отжимание из упора лежа, подтягивание на перекладине), беговые (кросс по пересеченной местности, бег на короткие дистанции), метание мяча, метание гранаты, пулевая стрельба из пневматического оружия.

1. Изучение и освоение техники бега на лыжероллерах по асфальтированной трассе по пересеченной местности.
2. Освоение начальных легкоатлетических упражнений.
3. Освоение техники лыжных ходов.
4. Формирование у детей стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой (бег, метание (мяча, гранаты)).
5. Разносторонняя физическая подготовка.
6. Участие в спортивных соревнованиях муниципального уровня по спортивным дисциплинам, входящие в перечень спортивного многоборья по полиатлону.
7. Овладение необходимым минимумом теоретических знаний.
8. Спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям физической культуры и спортом.

Основными задачами начальной подготовки заложить базу разносторонней физической подготовки и создать предпосылки для овладения всеми последующими видами спортивных дисциплин, входящих в комплекс по полиатлону.

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

Начальная беговая подготовка.

Упражнения для освоения техники бега, положение тела бегуна /корпуса, ног, головы, рук/ движения рук при беге, движение на /постановка стопы на грунт, отталкивание, полет/ пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу.

Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подыманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного и прыжками, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого стартов, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого стартов, бег с низкого высокого старта 20-30 метров. Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500 м-2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-1520 минут.

Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-15-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

Начальная лыжная подготовка.

Изучение основ техники катания на лыжах, достижение установленных нормативных ценностей и приобретение некоторых элементарных знаний, связанных с использованием лыж.

Изучение техники метания /теннисного мяча/

- обучение технике разбега;
- обучение технике броска;
- специальные подготовительные упражнения для метания;

- метание с места, с разбега, различных предметов.

Общая физическая подготовка.

- Спортивная ходьба, бег с передвижениями, противходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подыманием бедра и т. д.
- Общеразвивающие упражнения.
- Специально надшаговые упражнения.
- Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения).
- Упражнения для мышц брюшного пресса.
- Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад).

Специальная физическая подготовка.

- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, специальными тренажерами - совершенствование правильности гребковых движений;
- специальные упражнения на гибкость и растягивания;
- специальные прыжковые упражнения.

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка:

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

Тактическая подготовка:

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

Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 1-2 соревнованиях по полиатлону по своей возрастной группе.

Углубленное медицинское обследование

Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере не менее одного раза в год.

Программный материал для групп этапа учебно-тренировочного (этапа спортивной специализации) до 3-х лет обучения.

В учебно-тренировочные группы до 3-х лет принимаются обучающиеся от 12 лет, закончившие занятия в группах этапа начальной подготовки, выполнившие нормативы по физической и спортивно-технической подготовке, выполнившие юношеские разряды по зимнему или летнему троеборью.

Основными заданиями этого этапа являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетания учебы и спорта;
- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная; освещение техники во всех видах многоборья;
- воспитание высокого уровня базовой подготовки общей выносливости, аэробных возможностей;
- освоение зимних дисциплин многоборья: лыжные гонки, силовая гимнастика, пулевая стрельба; летних дисциплин: кросс-спринт, кросс по пересеченной местности, силовая гимнастика, пулевая стрельба.
- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для освоения полиатлона.

Силовая подготовка.

Силовая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения без предметов (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног).

Общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами, с гантелями)

Этап силовой специализации в подтягивании, прыжков с места, тройного прыжка.

Контрольные тесты и упражнения

Лыжная подготовка.

Совершенствование техники бега коньковым способом.

Совершенствование техники бега на лыжах, на лыжероллерах.

Беговая подготовка с лыжными палками.

Бег на лыжах скоростных отрезков в 200, 400, 500 метров на скорость и технику

Контрольные учебно-тренировочные занятия.

Беговая подготовка.

Начальный этап длиной беговой подготовки 1, 2, 3 км.

Воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;

Упражнения для совершенствования техники бега: семенящий бег с высоким подниманием бедра, с закидыванием голени назад, ускорения на 30- 50 м с места (с хода)

Стрелковая подготовка.

Начальный этап специализации в стрельбе из пневматической винтовки, для учебно-тренировочной группы 1-2 года обучения.

Техническая и тактическая подготовка.

Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Основы техники плавания.

Основы техники лыжных ходов.

Основы техники бега.

Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 5-8 соревнованиях по ОФП и в 15-25 стартах по полиатлону по своей возрастной группе.

Углубленное медицинское обследование

Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере не менее одного раза в год.

Программный материал для групп этапа учебно-тренировочного (этапа спортивной специализации) свыше 3-х лет обучения.

В учебно-тренировочные группы свыше 3-х лет принимаются обучающиеся, прошедшие этап подготовки в учебно-тренировочной группе до 3-х лет, выполнившие спортивные разряды (I,II,III) освоившие стрелковую техническую подготовку.

Силовая подготовка.

Силовая гимнастика.

Упражнения с резиновыми амортизаторами на спецтренажерах типа «Экзерджини», «менеджал», «Храниетель» для развития мышечной силы при имитации лыжных ходов (ходьбы с лыжными палками).

Упражнения на спец-гибкость и подвижность в суставах на матах, в парах, на шведской стенке, с гимнастической палкой.

Упражнения на снарядах: на перекладине – подтягивание, переворот, в упор, висы.

Прыжковые упражнения: в высоту с места, выпрыгивание, перепрыгивание, в длину с места, тройной с места.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, мостик, спортивные упражнения на гибкость.

Контрольные тесты и упражнения.

Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

Лыжная подготовка.

Беговая подготовка с лыжными палками в гору.

Совершенствование техники бега на лыжероллерах.

Беговая подготовка на лыжероллерах на дистанциях 3-15 км.

Повторно-интервальное прохождение отрезков 1-2-3 км коньковым ходом.

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

Участие в контрольных соревнованиях.

Беговая подготовка.

Начальный этап длиной беговой подготовки 1, 2, 3 км.

Развитие скоростных качеств и выносливости.

Ходьба, бег, передвижения различными видами бега.

Прыжковые упражнения, многоскоки, переключения от бега к прыжкам с ноги на ногу и наоборот, прыжки в длину с разбега, тройные прыжки с места и с разбега.

Стрелковая подготовка.

Основные задачи:

совершенствование техники стрельбы/изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхания/;

повышение уровня стабильности стрельбы; психологическая подготовка; используются упражнения в стрельбе на кучности и на результат.

Упражнения в психологической подготовке:

стрельба с выполнением различных заданий;

стрельба на кучность; стрельба не выйти из «9»; показать определенные результаты на каждой серии;

стрельба на средний тренировочный разряд, стрельба на победителя с призом;

стрельба на открытом воздухе и помещении;

стрельба при различном освещении и погодных условиях;

стрельба в присутствии обучающихся, тренеров-преподавателей, обслуживающих стрельбу обучающегося.

Контрольные стрельбы /2-3x5/, /2-3x10/, /2-3x30/. Участие в соревнованиях. Теоретическая подготовка. На всех этапах подготовки с обучающимися проводятся занятия по теоретической подготовке.

Сдача теоретических зачетов проводится ежегодно вместе с переводными нормативами. Темы зачетов определяют на каждом этапе подготовки сами тренеры - преподаватели.

Техническая и тактическая подготовка.

Совершенствовать техники в видах полиатлона.

Подготовка к правильному прохождению спортивных соревнований. Объяснение правильной тактики разминки, подготовки к старту, непосредственного выступления.

Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Рациональный способ выполнения движения, совокупность средств деятельности обучающегося, создаваемых для оптимального осуществления поставленных перед ним задач.

Выработка у обучающихся правильного поведения при подготовке к спортивным соревнованиям.

Способность обучающегося тактически правильно раскладывать силы на

протяжении всей дистанции в беге, лыжных гонках.

Психологическая работа с обучающимися после проведения соревнований при достижении ими как лучших, так и недостаточно положительных результатов.

Выработка психологической устойчивости у спортсменов при подготовке к сложным стартам.

Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 8-10 соревнованиях по ОФП и в 25-30 стартах по полиатлону по своей возрастной группе.

Углубленное медицинское обследование

Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере не менее одного раза в год.

Программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства.

В группы этапа совершенствования спортивного мастерства отбираются перспективные, освоившие все виды многоборья, выполнившие в этих видах спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», перешедшие в возрастные группы 16 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются обучающиеся, прошедшие этап выступления в региональных, межрегиональных, всероссийских спортивных соревнованиях, а также быть кандидатом в спортивную сборную команду Ивановской области по полиатлону.

Силовая подготовка.

Повышение уровня силовой подготовки:

- упражнения с использованием веса собственного тела;
- упражнения с использованием веса предметов;
- упражнения с использованием сопротивления (партнера, эластичных предметов, самосопротивление);
- упражнения на силовых тренажерах;
- изометрическая работа.

Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

Лыжная подготовка.

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование техники лыжных ходов;
- развитие спортивных качеств;
- развитие выносливости.

Беговая подготовка.

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование техники бега;
- развитие спортивных качеств;
- развитие специальной выносливости для бега на 2-3 км.

Используются *упражнения СФП:*

- упражнения для повышения силы ног, рук /тренажеры, специальные

упражнения для бега/;

- ускорения, повторное пробегание отрезков по 30-50 метров с максимальной скоростью, 5-6x50 3-4x100 и другие. Используется в подготовительный период кроссовая тренировка.

На стадионе повторно-интервальная тренировка типа: /10-12x200/, /8-10x300/, /6-8x400/, /4-5x800/, /2-3x1000,1500/.

Контрольные бега на дистанциях 100,1500,2000,3000 м.

Участие в соревнованиях по бегу.

Стрелковая подготовка.

Основные задачи:

совершенствование техники стрельбы / изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхания;

повышение уровня стабильности стрельбы; психологическая подготовка;

Используются упражнения в стрельбе на кучности и на результат.

упражнения в психологической подготовке: стрельба с выполнением различных заданий;

стрельба на кучность;

стрельба не выйти из «8»;

показать определенные результаты на каждой серии;

стрельба на средний тренировочный разряд, стрельба на победителя с призом;

стрельба на открытом воздухе и помещении;

стрельба при различном освещении и погодных условиях;

стрельба в присутствии обучающихся, тренеров-преподавателей, обслуживающих стрельбу обучающегося.

Контрольные стрельбы /2-3x5/, /2-3x10/, /2-3x30/.

Участие в спортивных соревнованиях. Теоретическая подготовка.

На всех этапах подготовки с обучающимися проводятся занятия по теоретической подготовке.

Техническая и тактическая подготовка.

Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.

Формирование мотивации на перенесение больших учебно-тренировочных нагрузок и целевой установки на совершенствование спортивного мастерства.

Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 10-15 соревнованиях по ОФП и в 55-65 стартах по полиатлону по своей возрастной группе.

Углубленное медицинское обследование

Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере два раза в год.

Программный материал для групп этапа высшего спортивного мастерства.

В группы высшего спортивного мастерства отбираются перспективные обучающиеся, освоившие виды пятиборья, выполнившие в этих видах МС

перешедшие в возрастные группы 17 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются обучающиеся, выступающие в спортивных соревнованиях различного уровня и являющиеся кандидатами спортивной сборной команды Ивановской области по полиатлону.

Силовая подготовка.

Повышение уровня силовой подготовки:

- упражнения с использованием веса собственного тела;
- упражнения с использованием веса предметов;
- упражнения с использованием сопротивления (партнера, эластичных предметов, самосопротивление);
- упражнения на силовых тренажерах;
- изометрическая работа.

Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

Лыжная подготовка.

Основные задачи:

Дальнейшее совершенствование техники бега коньковым стилем.

Повышение уровня силовой подготовки.

Повышение уровня специальной лыжной подготовки. Повторноинтервальное прохождение отрезков классическим и коньковым ходом 300м, 500м, 1км, 2км, 3км. Повторное прохождение отрезков 1 - 2 x 3км, 3 x 1,2 x 5 и т.д. Дистанционное равномерное прохождение дистанций 3, 10, 15км. коньковым ходом.

Скоростное прохождение отрезков 500 - 1км коньковым ходом.

Участие в контрольных соревнованиях.

Повышение уровня скоростно-силовой подготовки.

Дальнейшее совершенствование техники конькового хода.

Контрольные соревнования.

Беговая подготовка.

Основные задачи:

В период отсутствия снега: объемные занятия в беге на лыжероллерах, кроссовом беге, ОФП и СФП. Прохождение дистанций 5, 10 км с соревновательной скоростью.

Участие в контрольных соревнованиях.

Повышение уровня скоростно-силовой подготовки.

Дальнейшее совершенствование техники.

Контрольные соревнования.

Стрелковая подготовка.

Основные задачи:

совершенствование техники стрельбы (изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхания);

повышение уровня стабильности стрельбы;

психологическая подготовка;

Упражнения в стрельбе на кучность, на результат.

Упражнения в психологической подготовке.

стрельба с выполнением различных заданий: стрельба на кучность, не выйти

из "9", показать определенные результаты в каждой серии, стрельба на победителя, стрельба в присутствии обучающихся и тренеров-преподавателей.

Контрольная стрельба 2 - 3 x 5, 2 - 3 x 10, 2 - 3 x 20 выстрелов.

Участие в соревнованиях.

Техническая и тактическая подготовка.

Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.

Формирование мотивации на перенесение больших учебно-тренировочных нагрузок и целевой установки на совершенствование высшего спортивного мастерства.

Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 10-15 соревнованиях по ОФП и в 55-65 стартах по полиатлону по своей возрастной группе.

Углубленное медицинское обследование

Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере не менее двух раз в год.

Система психологического сопровождения тренировочного процесса.

Основная задача формирования интереса и любви к полиатлону, готовность к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

Успешное решение этих задач зависит от знаний и мастерства тренера-преподавателя, от овладения обучающимися системой специальных знаний и психики человека.

Наиболее значимой из основных задач является достижения состояния готовности к спортивным соревнованиям, выражающиеся в мобилизованности обучающегося на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными спортивными соревнованиями. Этой способности мобилизоваться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий, постоянно изо дня в день.

В психологической подготовке обучающихся применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснения, рассказ, беседа, убеждение, внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;
- применение установок перед соревнованиями, исходя из уровня подготовленности обучающегося;
- смешанное воздействие: поощрение, наказание.

Целью психологической подготовки обучающегося является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время спортивных соревнований, когда обучающийся должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность.

Саморегуляция - это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента. Произвольная саморегуляция помогает обучающемуся справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения.

В отличие от других видов спорта в биатлоне саморегуляция играет одну из главных функций подготовки обучающегося. Поскольку в зимнем биатлоне существуют отдельно, и в тоже время в неразрывной связи, три разных по характеру вида спортивной деятельности (лыжные гонки, силовая гимнастика и пулевая стрельба), то и подведение к спортивным соревнованиям по форме психологического настроя будет абсолютно разным.

Психологическая напряженность при подготовке к старту на лыжах должна сопровождаться повышенной возбудимостью, в силовой гимнастике, где работа ведется короткое время, порог возбуждения должен быть еще выше, а в пулевой стрельбе порог возбуждения должен проявляться на низком уровне нервно-психологической активности.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1. Словесные воздействия.
2. Концентрация мыслей на достижение высокого результата, победы.
3. Настройка на использование своих технических и физических возможностей.
4. Создание представлений о преимуществах над соперником.
5. Мысли о высокой ответственности за результат в выступлениях.
6. Самоприказы: «Отдай все, но выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и т.д.
7. Использование «тонизирующих» движений.
8. Регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.
9. Использование элементов разминки.
10. Возбуждающие приемы массажа.

Для снижения уровня возбуждения (пулевая стрельба) с целью самоуспокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. Переключение мыслей на технику действия, а не на результат.
2. Самоубеждение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж и силен», «успокойся», «Возьми себя в руки» и т.д.
3. Задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии.
4. Регуляция дыхания изменением интервала вдоха и выдоха, их глубины.

5. Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.
6. Чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц.
7. Успокаивающие приемы массажа.

После спортивных соревнований тренеру-преподавателю и обучающемуся необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Поскольку задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны, то помощь весьма желательна на крупных стартах.

Учебно-тематический план представлен в таблице № 16.

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени и в год (мину	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года, свыше одного года:	120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет, свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена	70/107	январь	Структура и содержание Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функционально е и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и Особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта,
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно—тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "полиатлон" основаны на особенностях вида спорта "полиатлон" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится

с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "полиатлон", по которым осуществляется спортивная подготовка.

1) Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "полиатлон" учитываются Учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

2) Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

3) Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "полиатлон" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "полиатлон" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

4) В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "полиатлон".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие места для пулевой стрельбы; наличие тренировочного спортивного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, спортсменам физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для

прохождения спортивной подготовки (таблица № 17);

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Средства обучения и воспитания - это объекты, созданные человеком, а также предметы естественной природы, используемые в образовательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и обучающихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития.

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы.

Таблица №17

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)	комплект	1
2.	Мат гимнастический	штук	2
3.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
4.	Мяч теннисный	штук	10
5.	Мяч футбольный	штук	1
6.	Рулетка 100 м	штук	1
7.	Рулетка 5 м	штук	1
8.	Свисток	штук	2
9.	Секундомер	штук	2
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	4
12.	Стенка гимнастическая	штук	2
13.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	1

15.	Мяч волейбольный	штук	1
16.	Мишень бумажная для пневматической стрельбы на 10 м (винтовка)	штук	10000
17.	Электромегатон	штук	2
Для спортивных дисциплин "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"			
18.	Гранаты спортивные (300 г, 500 г, 700 г)	комплект	2
19.	Мяч для метания (150 г)	штук	8
20.	Рулетка 50 м	штук	1
21.	Стартовые колодки	штук	2
Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"			
22.	Крепления лыжные	пар	16
23.	Лыжи гоночные	пар	16
24.	Палки для лыжных гонок	пар	16
25.	Порошки, ускорители лыжные	штук	20
26.	Термометр для измерения температуры снега и воздуха	штук	1
27.	Опорный стол для подготовки лыж с двумя профилями	штук	1
28.	Парафины лыжные различной температуры (упаковка не менее 180 г)	комплект	10
29.	Щетка для обработки лыж	штук	10
30.	Утюг смазочный для подготовки лыж	штук	2
31.	Эспандер лыжный	штук	10
Для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"			
32.	Лыжероллеры с креплениями	пар	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование
(Таблица №18)

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	9000	1	12000	1	15000	1
Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"											
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Парафин различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Парафин с различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Лыжная смазка скольжения	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	12	1
Для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"										1	
9.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой (таблица №19)

Таблица №19

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные)	пар	1
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	1
3.	Куртка стрелковая	штук	1
4.	Перчатка стрелковая	штук	1

-Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (таблица №20)

Таблица №20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

5.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
7.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
Для спортивных дисциплин "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"											
8.	Шиповки для бега	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжероллерной гонкой"											
9.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
11.	Лыжные ботинки для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Очки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
14.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Учреждение обеспечивает прохождение курсов повышения квалификации тренеров- преподавателей на основании приказа руководителя Учреждения.

Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативные документы:

1. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 № 41679).;
3. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, спортсменам физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра

лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238);

4. Приказа Министерства спорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 г. № 645;

5. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1064 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»;

6. Положения о Единой всероссийской спортивной классификации

Рекомендуемая литература

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А.Аграновского. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 336 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров - Йошкар-Ола, 1990. - 43 с.
4. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. - Казань: КГТУ, 1983. - 23 с.
5. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. - Казань: КГТУ, 1998. - 63 с.
6. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. - М.: ДОСААФ, 2014. - 128 с.
7. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
8. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
9. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. - М.: Советский спорт, 2016. - 72 с.
10. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод.

пособ /А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. - М.: Теория и практика физической культуры, 2004. - 57 с.

11. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. - Воронеж, 2018 - 220 с.

12. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 38 с.

13. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. - Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. - 120 с.

14. Червяков В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. - М., 2015. - 38 с. 67

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт «Всероссийская Федерация Полиатлона» - www.roiyathion.ru.

3. Теория и методика физического воспитания и спорта – <http://www.fizkulturai sport.ru/>

4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)