

I. Общие положения

1. 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 Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1064 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "полиатлон" (далее – ФССП). Номер -код спортивной дисциплины «полиатлон» 014 000 2611Я.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "полиатлон" (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта "полиатлон" в структурном подразделении Спортивная школа бюджетного учреждения «Центр развития физической культуры и спорта» Грязовецкого муниципального округа Вологодской области.

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»;

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд. В данной программе учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского спорта нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных дисциплин, а также особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "полиатлон".

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Полиатлон – неолимпийский вид спорта, представляет собой спортивное многоборье, включающее несколько видов спорта. В истории развития полиатлона как вида спорта важная роль принадлежит комплексу ГТО.

Как известно первый физкультурный комплекс ГТО (Готов к защите Отечества) был создан по инициативе комсомола в 30-е годы и действовал с некоторыми изменениями, которые вносились в 1940, 1955 и 1959 годах и до 1972 года. Этот комплекс сыграл важную роль в выявлении и воспитании талантливых спортсменов, а в годы Великой Отечественной Войны значкисты ГТО были в рядах лучших бойцов – защитников нашей Родины.

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 — 155—160 гр., диаметр 58 — 62 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);
- силовая гимнастика: 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).

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.

2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в	6-8	8-9	9-14	14-18

неделю				
Общее количество часов в год	312-416	416-468	468-728	728-936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	65-70	50-52	35-45	25-35	13-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-20	25-30	27-35	35-40	40-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	4-6	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	6-8	10-12	10-16	15-20	15-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	6-8	8-12	14-21	15-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

5.3. Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников вышестоящих соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Подготовительные соревнования – основной целью их является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта полиатлон следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта полиатлон;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта полиатлон;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

5.4. Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на **52** недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы, годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8-9	9-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10	10	8	
		1.	Общая физическая подготовка	115	136- 155
2.	Специальная физическая подготовка	64	80-99	99 - 203	203 - 356
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20 -25	25 - 56
4.	Техническая подготовка	74	125-144	100 - 116	125 - 169
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	46	63	63 - 87	101 - 178
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8-10	8 -37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	12 -14	14 - 37
Общее количество часов в год		312	416-468	468-728	728-936

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного 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 спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ 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; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	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 учебно-тренировочного 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	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.),	В течение года

	<p>формирование здорового образа жизни</p>	<p>предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	
2.2.	<p>Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; <p>формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p>	<p>В течение года</p>
2.3.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и</p>	<p>В течение года</p>

		укрепления иммунитета); - ...	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	23 февраля – День защитника Отечества 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 4 ноября – День народного единства	По плану
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа)	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных	первый, второй,	

	привычек (беседа)	третий год	вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Этап группа	Наименование мероприятия	Количество часов
НП	выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;	По усмотрению тренера
	демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности	
	замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям	
	уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять	
УТЭ-1	Помощь тренеру-преподавателю в приеме контрольных нормативов (работа секретаря)	4
	выполнять обязанности дежурного	По графику
	Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке для этапа начальной подготовки и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера	4
УТЭ-2	Помощь тренеру-преподавателю в приеме контрольных нормативов (работа секретаря)	4
	Инструкторская практика: подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в	4

	<p>движении;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение наблюдать и анализировать выполнение заданий; - составление комплекса упражнений по проведению разминки; - составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера. 	
	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке для этапа начальной подготовки	2
	Помощь тренеру-преподавателю в приеме контрольных нормативов (работа судьи при участниках)	4
УТЭ-3	<p>Инструкторская практика: подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь показывать основные исходные положения техники полиатлониста - уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению; 	6
	<p>Судейская практика:</p> <p>Составление положения о проведении соревнований на первенство школы</p> <p>Умение вести судейскую документацию</p> <p>Участие в судействе учебных игр совместно с тренером.</p> <p>Судейство игры в качестве помощника и главного судьи.</p>	6
	Помощь тренеру-преподавателю в приеме контрольных нормативов	4
УТЭ-4	Тестирования и проведение тестов по Правилам полиатлона	8
	<p>Инструкторская практика: подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение наблюдать и анализировать выполнение заданий учащимися, определение ошибок и их устранение; - составление комплекса упражнений по проведению разминки; - составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера. 	12
	<p>Судейская практика:</p> <p>Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по полиатлону.</p> <p>Умение вести судейскую документацию.</p> <p>Участие в судействе учебных занятий с тренером;</p> <p>Судейство учебных соревнований в качестве помощника и главного судьи.</p> <p>Участие в судействе официальных школьных соревнованиях в составе судейской группы</p>	12

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

Этапы, года	Наименование мероприятий
Начальная подготовка	Педагогические: - рациональное распределение нагрузки в макро и микроциклах - управление работоспособностью (нагрузка-отдых) - выявление признаков утомляемости - учет функциональных возможностей организма - смена видов спортивной деятельности
	Психологические: - снятие эмоционального напряжения -методы внушения (приказ, самоприказ) -аудиовизуальные средства (светомузыка, шум дождя, плеск волн, пение птиц) - дыхательная и мимическая гимнастика
	Гигиенические: - выполнение режима дня (сон, режим питания, питьевой режим) -гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня) -предотвращение перегрева и переохлаждения - оптимальная масса тела
	Медико-биологические: - правильное питание -витаминоизация - массаж ручной и инструментальный (вибромассаж, подводный) -ЛФК
	Фармакологические: - витаминизация (аэровит, ундевит, татравит, витамины В.С.Е)

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "полиатлон";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "полиатлон";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) :

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "полиатлон";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "полиатлон";

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- изучить антидопинговые правила;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда не реже одного раза в два года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- укрепление здоровья.

12. Система комплексного контроля в подготовке полиатлониста

Виды контроля	Контроль эффективности деятельности		Контроль качества состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки	<ul style="list-style-type: none"> - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. - организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Текущий	оценка показателей соревнований, завершающих мезоцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в мезоцикле	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей контрольно-переводных нормативов на конец этапа подготовки	

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических

мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится с использованием контрольно-переводных нормативов, включающей в себя, в том числе, и оценку соревновательной деятельности (выполнение разрядных требований)

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области спортивной медицины, физиологии и биохимии.

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.

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 3x10 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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "полиатлон"

№ 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 3x10 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
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом"				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.20	1.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			16.50	-
3.2.	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	14.00
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"				
4.1	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			15.50	-
4.2	Лыжероллерная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	13.00
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

При проведении занятий должны соблюдаться правила техники безопасности.

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида спорта.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения. Несмотря на все большую специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Общие меры безопасности

Для занятий полиатлоном спортивное сооружение и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

Общие требования безопасности при занятиях по стрелковой подготовке.

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

2. Опасность возникновения травм:

- при стрельбе из неисправного оружия;
- при нарушении правил стрельбы.

Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять все действия только по указанию тренера.
2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера.
3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера.
4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.
5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
7. Заряжать оружие только на линии огня по команде тренера «Заряжай!».
8. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
9. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 градусов. В направлении стрельбы.
10. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если а их расположении находятся люди.

Требования безопасности по окончании занятий

1. После окончания стрельбы разрядить оружие.
2. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб.
3. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру.

Основными опасными факторами при занятиях по лыжной подготовке являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

Требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

Общие требования безопасности:

1. К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок на улице.
3. При получении травмы пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить об этом тренеру, который принимает меры по оказанию первой помощи и уведомляет о полученной травме администрацию учреждения.

4. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием занятий.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Проверить исправность спортивного инвентаря.
2. Проверить спортивную форму занимающихся. Она должна быть легкой, но при этом теплой, не стесняющей движений, соответствующей погодным условиям: в жаркое летнее время необходимо наличие головных уборов (бейсболок, бандан); в холодное время – необходимо наличие шапки, перчаток или варежек, а также теплых носков.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Требования безопасности во время тренировочных занятий

1. Занимающиеся могут начинать тренировку только при участии и с разрешения тренера.
2. При передвижении на лыжах соблюдать интервал по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых же признаках обморожения.
6. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности во время соревнований

1. При выполнении разминки двигаться по лыжной трассе только в направлении, предусмотренным регламентом соревнований (по ходу движения участников).
2. Не допускать контактных взаимодействий с соперниками во время соревновательной борьбы, особенно в соревнованиях с массовыми забегами (наезд на лыжи, палки, толкание и пр.).

Требования безопасности при аварийных ситуациях

1. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру.
2. При получении занимающимся травмы, тренер должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования техники безопасности по окончании занятий.

1. Тренеру необходимо проверить по списку наличие всех занимающихся.
2. Занимающиеся должны убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
3. Занимающиеся должны переодеться в чистую и сухую одежду.

Группы начальной подготовки

Основные темы теоретической подготовки

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития полиатлона;
- спортивный инвентарь и экипировка полиатлониста и особенности ухода за ним;
- правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;

- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая и техническая подготовка.

Включает в себя:

1) Лыжную подготовку. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Используются следующие виды упражнений.

Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»:

повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, меняя амплитуду движений и темп, но добиваясь при этом параллельного положения лыж при приставлении лыжи; продвижение приставными прыжками в одну, другую сторону и прыжками на двух лыжах, меняя темп и амплитуду движений и добиваясь при этом параллельного положения лыж по отношению друг к другу и к земле; то же с легким движением рук и без участия рук и амортизацией при приземлении; то же, но с акцентированием движений в коленных, тазобедренных или голеностопных суставах. Упражнения на месте: скользящие движения лыжей вперед-назад; размахивания в стороны носком лыжи, изменяя темп и ритм движений, меняя амплитуду движений; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж; передвижение вправо, влево приставными шагами; передвижение приставными шагами в стороны (разглаживая снега, прыжки на месте в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры, продвижение приставными прыжками в стороны, передвижение прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге, садиться и ложиться на лыжи, садиться рядом с лыжами, правильно и быстро вставать). Упражнения в движении - передвижение по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом, ходьба ступающим шагом по лыжне, то же с приседанием и выпрямлением, передвижение ступающим шагом с поворотами (зигзагом), ходьба ступающим шагом чередуя широкие и короткие шаги, ходьба скользящим шагом по лыжне, продвижение скольжением на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега, ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне, бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.), передвижение по равнине и в пологие подъемы "полуелочкой" и "елочкой", переход с одной параллельно идущей лыжни на другую, игры и игровые задания на равнинной местности.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре - спуски со склонов в высокой, средней и низкой стойке, спуски после разбега, спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно, спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж, одновременный спуск нескольких человек шеренгой взявшись за руки, спуски в положении шага, подпрыгивание во время спуска, то же, но подпрыгивая поднимать только носки лыж или только задники лыж, спуски с прыжками в сторону увеличивая дальность и количество прыжков, спуски тройками взявшись за руки, выдвигая вперед среднего, подтягивания крайних, спуски в основной, высокой стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи, то же, отрывая при этом носок лыжи, спуск на одной лыже в шеренге, взявшись за руки, спуск в средней, высокой стойке с поочередным отрывом правой и левой лыжи, то же с постепенным увеличением дальности скользя на одной лыже, то же с переступанием в сторону на параллельный след, спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход (после скатывания и на пологих склонах), спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот, спуски с поворотом переступанием после выката, спуски без палок с различным положением рук, спуски с различными движениями рук, спуски с различными положениями головы (голова повернута влево, вправо, вверх), спуски при встречном ветре и снегопаде, спуски в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных склонах), спуски с проездом в ворота различного размера и формы, спуски с расстановкой предметов в определенных местах, спуски с собиранием предметов, спуски с метанием снежков в цель. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены: изменением исходного положения, подбором более крутых склонов, увеличением числа заданий в процессе спуска, их усложнением и др. При подъеме к месту начала выполнения заданий занимающиеся изучают подъем "лесенкой", "полуелочкой", "елочкой", наискось, подъем зигзагом с поворотом переступанием; подъем прямо ступающим и скользящим шагом. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременном бесшажным ходом под небольшой уклон; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкивание одной палкой; передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук. При выполнении указанных и подобных упражнений необходимо обращать внимание на активные движения туловищем. Во всех случаях для палок должна быть хорошая опора. При правильном и многократном выполнении подобных упражнений занимающиеся овладевают ощущением эффективности отталкивания палками и ощущением возможности не только поддерживать скорость скольжения, но и увеличивать ее; спуски со склонов в различных стойках; то же, меняя длину и крутизну склонов; то же на склонах с различным состоянием снежного покрова; спуски с прыжками, избирательно меняя темп и амплитуду движений; спуски с прыжками с акцентированным движением в коленных или тазобедренных суставах и с амортизацией при приземлении; спуски на одной лыже; спуски с поворотом переступанием после выката и на пологом склоне; повороты переступанием после скатывания и на пологом склоне с изменением темпа и амплитуды движений.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом, постепенно увеличивая отрезки проходимых дистанций; передвижение одновременным бесшажным ходом с четким дифференцированием загрузки весом тела передней части стопы при подготовке к отталкиванию палками и пяткой при окончании отталкивания палками; то же избирательно, меняя темп движений; передвижение без шагов, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной палкой, несколько выдвигая при этом разноименную ногу, создавая жесткую систему /рука, туловище, нога/ и передавая тем самым усилия с палки на скользящую лыжу; то же, избирательно чередуя одновременное

отталкивание двумя палками и несколько попеременных отталкиваний одной палкой. Передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях скольжения, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл попеременного бесшажного, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл одновременного одношажного (стартовый вариант). Передвижение попеременным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения туловища, как в одновременном бесшажном ходе.

Указанные упражнения необходимо выполнять непременно при твердой опоре для палок. При передвижении с переменным темпом необходимо добиваться сохранения оптимальной амплитуды движений, их свободы, естественности, законченности.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге, махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки. Передвижение в наклоне "полушагом", палки поперек лыжи удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти на уровне коленей, передвижение "полушагом" с махом рук с палками, взятыми за середину; передвижение скользящим шагом без палок и с палками взятыми за середину, с акцентированным размахиванием рук, передвижение скользящим шагом в небольшие подъемы, ходьба без палок по хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу, прохождение без палок отрезков дистанции на время; передвижение без палок под небольшой уклон и по равнине; передвижение без палок по учебной лыжне под уклон и в небольшие подъемы, добиваясь при этом равномерной скорости передвижения; передвижение без палок, избирательно меняя темп движений, сохраняя при этом активные маховые движения рук и ног; передвижение без палок с акцентированным движением рук; передвижение без палок с акцентированным маховым выносом ноги /стремление к скорейшему сведению бедер после шага/; передвижение без палок с переменной интенсивностью, при сохранении оптимальной амплитуды движений; передвижение без палок с повышенной интенсивностью с фиксированием времени прохождения отдельных участков дистанции; передвижение без палок в пологие подъемы.

2) Стрелковая подготовка

Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;
- подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;
- прицеливание с диоптрическим прицелом;
- дыхание;
- управление спуском (плавность, «неожиданность»);

Выполнение выстрелов в «районе колебаний»

Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки

Выполнение выстрелов с внутренним контролем за сохранением рабочего состояния

Координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)

Практические стрельбы:

- на укороченных и полной дистанциях;
- по белому листу и мишени;
- на «кучность» и точность.

3) Силовая подготовка

Используемые упражнения.

Для девушек и женщин (отжимания): техника стойки – планка, облегченные и усложненные виды отжиманий (за счет исходных положений), силовые упражнения для укрепления мышц пресса и спины.

У юношей и мужчин. Длительное нахождение в виси, облегченные и усложненные виды подтягиваний (за счет исходных положений, использования отягощений и

облегчений в том числе с использованием жгутов и амортизаторов), силовые упражнения для укрепления мышц пресса и спины.

3. *Контрольные упражнения и соревнования.*

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в контрольных тренировках по общей и специальной физической подготовке, а также в 2-4 соревнованиях в годичном цикле.

Этап спортивной специализации (тренировочные группы)

Основные темы теоретической подготовки

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;
- развитие полиатлона в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;
- гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
- организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;
- правила соревнований и их проведение;
- сведения о строении и функциях организма;
- особенности техники лыжных ходов и стрельбы;
- основы методики тренировки полиатлониста

Практическая подготовка

1. *Общая физическая подготовка.*

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости, в том числе плавание, велосипед.

2. *Специальная физическая и техническая подготовка.*

1) Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах и лыжероллерах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, кросс-имитация, ходьба. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении коньковыми ходами. Разучивание техники происходит не только в стандартных условиях, но и в усложненных (на подъемах, с отягощениями), а также на большой скорости – в условиях, близких к соревновательным.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов коньковых

ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении коньковыми лыжными ходами.

2) Стрелковая подготовка.

Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.

Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя».

Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие».

Выполнение выстрелов с внутренним контролем за сохранением рабочего состояния.

Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

Практические стрельбы: на укороченных дистанциях; (периодически) по белому листу и мишени.

3) Силовая подготовка

Используемые упражнения.

Для девушек и женщин (отжимания): техника стойки – планка, облегченные и усложненные виды отжиманий (за счет исходных положений), силовые упражнения для укрепления мышц пресса и спины.

У юношей и мужчин. Длительное нахождение в висе, облегченные и усложненные виды подтягиваний (за счет исходных положений, использования отягощений и облегчений в том числе с использованием жгутов и амортизаторов), силовые упражнения для укрепления мышц пресса и спины.

3. Контрольные упражнения и соревнования.

В подготовительный период используются упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); в течение годового цикла проводятся контрольные тренировки и соревнования с использованием специальных средств подготовки (передвижение на лыжах, лыжероллерах, кросс-имитация), а также выполнение стрелковых упражнений и силовой гимнастики.

15. План работы по психологической подготовке

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств

3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

16. Планы применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;

- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация; - тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание;
- лимфодренажный массаж;
- миостимуляционные воздействия.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям психологического восстановления можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Примерный план применения восстановительных мероприятий

Средства восстановления	Этапы подготовки, особенности использования восстановительных средств		
	Этап начальной подготовки	Этап спортивной специализации	Этап повышения спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства
<i>Педагогические</i>	Во всех тренировочных занятиях, микро-, мезо- и макроциклах		
<i>Психологические</i>			
Посещение кино, музеев	За исключением переходного периода подготовки с периодичностью 1 раз в 3-4 недели		
Психорегулирующие тренировки	-	За исключением переходного периода, в зависимости от психологических особенностей спортсмена (1-2 раз/неделя - 1 раз/2-3 недели)	
<i>Гигиенические</i>			
Закаливание, душ, рациональное питание	Во все периоды подготовки		
<i>Медико-биологические</i>			
Баня (сауна)	-	Во все периоды подготовки с периодичностью 1 раз/неделя	
Массаж	-	В большей мере в подготовительный и соревновательный периоды курсами по 5-10 процедур (через день или каждый день) с перерывами по 2-3 недели	
Лимфодренажный массаж	-	В большей мере в предсоревновательный и соревновательный период после высокоинтенсивных тренировок	
Миостимуляция	-	-	В подготовительный и специально-подготовительный периоды курсами по 6-10 процедур с перерывами в 2-3 недели

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по полиатлону

Для достижения высоких спортивных результатов в полиатлоне требуется несколько лет напряженной работы, непрерывной тренировки, в процессе которой спортсмен приобретает жизненно важные физические качества, овладеет техникой видов спорта, резко отличающихся друг от друга. Потому особое значение приобретает четкое планирование тренировочного процесса с учетом пола и возраста, состояния здоровья учеников.

Основополагающим моментом планирования является поддержание оптимального соответствия между тренировочными нагрузками и возможностями спортсмена. Полиатлон, как ни какой другой вид спорта, требует разносторонней физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности.

Результаты в полиатлоне зависят не только от уровня развития специальных физических качеств, главным является реализация их в технике каждого конкретного вида полиатлона. Однако, представить тренировку полиатлониста как слагаемое тренировок в отдельных видах, неправильно. Тренировка полиатлониста включает большие объемы и интенсивность тренировочных занятий, многообразие средств технической и физической подготовки, значительные психические нагрузки. В связи с этим, знание особенностей рационального режима чередования нагрузок и отдыха (активного и пассивного), необходимы атлетам для планирования тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям.

При формировании специальных знаний полиатлониста, следует учитывать, что чем выше класс спортсмена, тем большим объемом знаний он должен владеть. Полиатлонистам необходимо уметь переключаться с одного вида на другой (двигательные и психологические переключения). Двигательные переключения – переход от одних движений к другим, существенно отличающимся по кинематической и динамической структуре. Психические переключения заключаются в "отключении" от предыдущего вида двигательной деятельности.

Ключевой вопрос методики занятия полиатлонистов – подбор оптимальных тренировочных нагрузок. Величина нагрузок состоит из двух компонентов: объема и интенсивности. Объем нагрузок меняется от выполненной работы в недельных и месячных циклах тренировок. Оптимальный объем тренировочных нагрузок, необходим для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма и высокой физической трудоспособности. К простым методам определения перенесенных физических нагрузок во время тренировочного процесса относятся оценка субъективных ощущений, наблюдение за внешними признаками усталости, определение частоты сердечных сокращений, а также частоты дыхания и артериального давления.

С учетом специфики вида спорта полиатлон определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта полиатлон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта полиатлон допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Содержание спортивных дисциплин
для включения в программы официальных соревнований по полиатлону

Спортивные дисциплины	Возрастные группы	Упражнения
5-борье с бегом	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Бег 100 м, метание спортивного снаряда 700 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 3000 м

		Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Бег 100 м, метание спортивного снаряда 500 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м
		Юноши (14-15 лет)	Бег 60 м, метание спортивного снаряда 500 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 2000 м
		Девушки (14-15 лет)	Бег 60 м, метание спортивного снаряда 300 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м., бег 1000 м
		Мальчики (12-13 лет)	Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м
		Девочки (12-13 лет)	Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м
4-борье бегом	с	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м (круг 200 м, 400 м)
		Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
		Юноши (14-15 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
		Девушки (14-15 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
		Мальчики (12-13 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
		Девочки (12-13 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
3-борье бегом	с	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин, бег 2000 м (круг 200 м, 400 м)
		Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 4 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
		Юноши (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание – 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
		Девушки (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)

		Мальчики (12-13 лет)	Стрельба - упражнение Ша-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание – 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
		Девочки (12-13 лет)	Стрельба - упражнение Ша-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин., бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
2-борье бегом	с	Юноши (14-15 лет)	Подтягивание - 3 мин, бег 2000 м (круг 200 м, 400 м)
		Девушки (14-15 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
		Мальчики (12-13 лет)	Подтягивание - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
		Девочки (12-13 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 500 м (круг 200 м, 400 м)
3-борье лыжной гонкой	с	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин, лыжная гонка 10 км
		Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, лыжная гонка 5 км
		Юноши (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км
		Девушки (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км
		Мальчики (12-13 лет)	Стрельба - упражнение Ша-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км
		Девочки (12-13 лет)	Стрельба - упражнение Ша-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км
2-борье лыжной гонкой	с	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Подтягивание - 4 мин, лыжная гонка 10 км
		Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, лыжная гонка 5 км
		Юноши (14-15 лет)	Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км
		Девушки (14-15 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км
		Мальчики (12-13 лет)	Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км
		Девочки (12-13 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км

Примечание 1: далее по тексту при совместном упоминании:

- упражнения, содержащие в своем наименовании слово «бег», кроме бег 60 м, бег 100 м (далее - бег);
- упражнения бег 60 м, бег 100 м (далее – спринтерский бег);
- упражнения, содержащие в своем наименовании слово «метание» (далее - метание);
- упражнения, содержащие в своем наименовании слово «плавание» (далее - плавание);
- упражнения, содержащие в своем наименовании слово «подтягивание» (далее - подтягивание);
- упражнения, содержащие в своем наименовании слова «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (далее – сгибание и разгибание рук в упоре лежа);
- упражнения, содержащие в своем наименовании слова «лыжная гонка» (далее – лыжная гонка);
- упражнения, содержащие в своем наименовании слово «стрельба» (далее - стрельба);

Соревнования различаются по их значимости:

1. Международные соревнования (ИРА) проводимые на территории Российской Федерации, чемпионат, Кубок, первенство России, другие всероссийские соревнования, всероссийские официальные физкультурные мероприятия, всероссийские соревнования среди студентов, чемпионаты, первенства федеральных округов (далее – соревнования первого уровня).
2. Чемпионат, Кубок, первенство субъекта Российской Федерации, другие соревнования субъекта Российской Федерации, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации (далее – соревнования второго уровня).
3. Чемпионат, первенство муниципального образования, межмуниципальные соревнования, другие официальные соревнования муниципальных образований, соревнования физкультурно-спортивных организаций (далее – соревнования третьего уровня).

Участники соревнований делятся на возрастные группы по годам рождения (без учета даты рождения). Например: для всех соревнований 2023 г. участники, родившиеся в 2007-2008 гг., относятся к возрастной группе 14-15 лет.

Организация, проводящая соревнования, может проводить соревнование, объединяя участников, выступающих по одной программе, из нескольких возрастных групп в одну с единым награждением.

Спортсмены младших возрастных групп могут выступать в соревнованиях более старших возрастных групп при полном совпадении упражнений, предусмотренных соответствующей спортивной дисциплиной для фактической возрастной группы участника и для старшей возрастной группы, в которую он заявляется, если Положением не оговорен иной допуск.

Примечание 1: участники 12-15 лет допускаются к соревнованиям в более старших возрастных группах только на личное первенство.

Примечание 2: юноши, девушки (16-17 лет) могут быть допущены к соревнованиям в возрастных группах: мужчины, женщины; юниоры, юниорки (18-20 лет) в соответствии с Положением и при соблюдении не менее одного из следующих условий:

- при наличии спортивной квалификации мастер спорта России (для первенства России, всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, Кубка России, чемпионата России), или не ниже второго спортивного разряда (для соревнований второго уровня), или не ниже третьего спортивного разряда (для соревнований третьего уровня);

- спортсмен является призером первенства России (для первенства России, всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, Кубка России, чемпионата России) в возрастной группе юноши и девушки (16-17 лет) или юниоры и юниорки (18-20 лет) текущего или предыдущего года в соответствующей спортивной дисциплине;

- спортсмен в соответствующей спортивной дисциплине включен в основной состав списка кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, утвержденного в установленном порядке органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта соответствующего субъекта Российской Федерации на год проведения соревнования.

Примечание 3: юниоры, юниорки (18-20 лет) могут быть допущены к соревнованиям в возрастной группе: мужчины, женщины; в соответствии с Положением и при соблюдении не менее одного из следующих условий:

- при наличии спортивной квалификации не ниже кандидат в мастера спорта России (для всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, среди лиц без ограничения верхней границы возраста, Кубка России, чемпионата России), или не ниже второго спортивного разряда (для соревнований второго уровня, чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов), или не ниже третьего спортивного разряда (для соревнований третьего уровня);

- спортсмен является призером первенства России в возрастной группе юноши и девушки (16-17 лет) или юниоры и юниорки (18-20 лет) текущего или предыдущего года в соответствующей спортивной дисциплине (для всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, среди лиц без ограничения верхней границы возраста, Кубка России, чемпионата России);

- спортсмен в соответствующей спортивной дисциплине включен в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации, утвержденный в установленном порядке федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта на год проведения соревнования;

- спортсмен в соответствующей спортивной дисциплине включен в основной состав списка кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, утвержденного в установленном порядке органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта соответствующего субъекта Российской Федерации на год проведения соревнования.

Примечание 4: юниоры, юниорки (21-23 года) могут быть допущены к соревнованиям в возрастной группе: мужчины, женщины; в соответствии с Положением без дополнительных условий.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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 плавательного бассейна (для спортивных дисциплин: "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом");
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с 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);¹
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
- обеспечение спортивной экипировкой
- 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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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.	Электромегафон	штук	2

Для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "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.	Лопатка для плавания	штук	20
21.	Поплавок-вставка для ног	штук	20
22.	Рулетка 50 м	штук	1
23.	Стартовые колодки	штук	2
Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"			
24.	Крепления лыжные	пар	16
25.	Лыжи гоночные	пар	16
26.	Палки для лыжных гонок	пар	16
27.	Порошки, ускорители лыжные	штук	20
28.	Термометр для измерения температуры снега и воздуха	штук	1
29.	Опорный стол для подготовки лыж с двумя профилями	штук	1
30.	Парафины лыжные различной температуры (упаковка не менее 180г)	комплект	10
31.	Щетка для обработки лыж	штук	10
32.	Утюг смазочный для подготовки лыж	штук	2
33.	Эспандер лыжный	штук	10
Для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"			
34.	Лыжероллеры с креплениями	пар	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Пневматическая пуля (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающего	-	-	9000	1
Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"							
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающего	-	-	1	1
3.	Лыжи гоночные	пар	на обучающего	-	-	1	1
4.	Палки для	пар	на	-	-	1	1

	лыжных гонок		обучающе гося				
5.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1
6.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1
7.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1
8.	Лыжная смазка скольжения (эмульсионные и спреи с высоким фторосодержанием)	штук	на обучающе гося	-	-	3	1
Для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"							
9.	Лыжероллеры	пар	на обучающе гося	-	-	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ 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

№	Наименование	Единиц	Расчетная	Этапы спортивной подготовки
---	--------------	--------	-----------	-----------------------------

п/п		а измерен ия	единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количес тво	срок эксплуатац ии (лет)	количес тво	срок эксп луата ции (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитны й	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетичес кие	пар	на обучающег ося	-	-	1	1
3.	Майка легкоатлетичес кая	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
4.	Трусы легкоатлетичес кие	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
5.	Костюм утепленный	штук	на обучающег ося	-	-	1	2
6.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающег ося	-	-	1	2
7.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающег ося	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"							
8.	Купальник (женский)	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
9.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающег ося	-	-	1	1
10.	Очки для плавания	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
11.	Плапки (мужские)	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
13.	Шиповки для бега	пар	на обучающег	-	-	2	1

			ося				
Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжероллерной гонкой"							
14	Ботинки лыжные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1
15	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающег ося	-	-	1	2
16	Лыжные ботинки для лыжероллеров	пар	на обучающег ося	-	-	1	1
17	Очки спортивные	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
18	Перчатки лыжные	пар	на обучающег ося	-	-	1	2
19	Термобелье	комплект	на обучающег ося	-	-	1	1
20	Чехол для лыж	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
21	Шапочка спортивная	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
22	Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающег ося	-	-	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы

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 обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹ 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).

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

VIII. Информационно-методические условия реализации Программы

19. ЛИТЕРАТУРА

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО /
2. Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
3. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983. – 25 с.
4. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.
5. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
6. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.
7. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ /А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.
8. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
9. Червяков В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. – М., 1997. – 38 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1) Консультант Плюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от 30.12.2016г. №1361 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»».

2) Международные официальные спортивные организации:

- http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет
- <http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

- <http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

3) **Министерство спорта РФ** <http://www.minsport.gov.ru/>

- Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

- Единая всероссийская спортивная классификация

4) **Другие спортивные сайты**

- www.polyatlon.ru – Федерация полиатлона России

- <http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература

- <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт
