

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ Ю.Е. ЛЯПКИНА»
(МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина»)**

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА УТВЕРЖДЕНА

на заседании педагогического совета

« 04 » май 2023 года

Протокол № 1

Директор

МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина
А.А. Бахтин

Пр. от « 05 » 05 2023 года № 243

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

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ПОЛИАТЛОН» (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1064)

Автор-разработчик:
Заместитель директора
по спортивной работе
2 квалификационной категории
Е.Н. Давыдова

г. Балашиха 2023

Содержание

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
III. Система контроля.....	27
IV. Рабочая программа по виду спорта.....	35
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	48
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	49

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 Минспорта России 23.11.2022 № 1064 (далее – ФССП).

2. Целью 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 и соревнованиях;
- 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 Московской 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 Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва имени Ю.Е. Ляпкина» (далее – МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина», учреждение).

Полиатлон неолимпийский вид спорта представляет собой комплексное спортивное многоборье, которое становится международным видом спорта и является продолжением всем знакомого с детства патриотического 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 условиях южного климатического пояса в Учреждении основное развитие получили летние 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:

Кросс-это бег на метров у мужчин и метров у женщин. Бег является составной частью тренировки любого спортсмена. 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 длиной метров (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.

Соревнования по плаванию в полиатлоне проводятся на дистанции 50 метров или 100 метров (в зависимости от ранга соревнований: чем выше, тем больше плыть), обычно спортсмены соревнуются в классическом закрытом 25-метровом бассейне, но иногда соревнования проводятся и на открытой воде. Плавание один из наиболее гармоничных видов спорта, поэтому оно занимает ведущее место в оздоровительных программах и пользуется неизменной популярностью.

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 тренировочном процессе каждого спортсмена.

Стрельба в полиатлоне ведётся из пневматической винтовки в 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 человеку, 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.

Реалии настоящего времени таковы, что молодые люди не стремятся служить в армии. Причины этому настроению разные. Занимаясь полиатлоном, они приобретут качества и способности необходимые для уверенности в собственных силах и достойного прохождения службы.

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.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку 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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

4. Объем Программы 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

5. 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 проходят в групповой форме, к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, тактической, теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

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

Период и объем 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-	-	14	18	21

.	тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
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 и основных.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина» указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и 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 спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школы.

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

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	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	
					Этап высшего спортивного мастерства

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.

Спортсмены, 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.

6. 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 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;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех 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 дня входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта рассматривается на Педагогическом совете до начала сезона, в рамках утвержденных ФССП нормативов и утверждается Приказом директора. 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				
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 - не ограничивается в рамках ЕПС объекта		8- не ограничивается в рамках ЕПС объекта		2-не ограничивается в рамках ЕПС объекта	1-не ограничивается в рамках ЕПС объекта
1.	Общая физическая подготовка (%)	65 - 70	50 - 52	35 - 45	25 - 35	13 - 18	10 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 20	25 - 30	27 - 35	35 - 40	40 - 50	40 - 50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 3	2 - 4	4 - 6	7 - 8	7 - 11
4.	Техническая подготовка (%)	6 - 8	10 - 12	10 - 16	15 - 20	15 - 22	20 - 22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 6	6 - 8	8 - 12	14 - 21	15 - 26	17 - 26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5 - 1	1 - 2	1 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 4	2 - 4	2 - 4
Общее количество часов в год		312 - 416	416 - 468	468 - 728	728 - 936	936 - 1248	1248 - 1664

7. 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 спортсменов;
- 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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 укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

	(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)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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	В течение года

		формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--	--

8. 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	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	В течение года по запросу тренерского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	В течение года по запросу тренерского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами, и	В течение года по запросу тренерского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача

	санкциями за их нарушения		
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	В течение года по запросу тренерского 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
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. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	В течение года по запросу тренерского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно	В течение года по запросу тренерского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача

	антидопинговому кодексу)		
	Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения	В течение года по запросу тренерского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	В течение года по запросу тренерского 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 РУСАДА1	1 раз в год	В течении года. Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей-преподавателей «Виды нарушений	1-2 раза в год	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача

высшего спортивного мастерства	антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»		
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	В течение года по запросу тренерского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	В течение года по запросу тренерского 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 тренерского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	В течение года по запросу тренерского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Антидопинговый онлайн-курс РУСАДА	Согласно срокам действия сертификатов	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

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 спортсменов, 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 спортсменов и персонала спортсменов, 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. Спортсмены 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 спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами 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 спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

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

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена 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 этапе углубленной тренировки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

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

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

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

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

Спортсмены этапа углубленной тренировки 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 спортсменам младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Спортсмены этапа спортивного совершенствования 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, СС. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

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	1,5-4	1,5-4

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	2-6	2-6
	Свыше трех лет	3-8	3-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	5-11	5-11
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	6-16	6-16

Участие в показательных выступлениях. Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в МАУ ДО «СШОР им Ю.Е.Ляпкина» в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских 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.

№п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по полиатлону с начинающими спортсменами. 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 поединка	Устанавливаются в соответствии с графиком и 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 судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно - спортивных организациях	

10. 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 спортсмена.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, 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 тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; 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 спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на 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 спортсменов 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 сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных 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 в 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

2		Физиотерапевтические методы: -Массаж - классический (восстановительный, сегментарный, точечный), общий), -Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ	состояния спортсмена
3		Фармакологические средства: Витамины, витаминно-минеральные комплексы.	

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;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «полиатлон»;

получить 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;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

изучить 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;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить 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 на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. 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;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «полиатлон»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить 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» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. 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;

выполнить 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня 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.

12. 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 спортсмена в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах № 8, № 9, № 10, № 11.

Таблица № 8

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

N 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 № 9

**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"**

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
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"
------	---	---

Таблица № 10

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 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	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 перекладине	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 "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом"				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			0.55	1.03
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	
			-	19.30
3.2.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			27.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки "3-борье с лыжероллерной гонкой"				
4.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	18.30
4.2.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			26.00	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица № 11

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 положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+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 "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.18	1.25
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 5 км	мин, с	не более	
			-	19.06
3.2.	Лыжная гонка 10 км	мин, с	не более	
			35.00	-

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"			
4.1.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более
			- 18.06
4.2.	Лыжероллерная гонка 10 км	мин, с	не более
			34.00 -
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал для групп начальной подготовки.

1. Изучение и освоение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, стартов, поворотов.
2. Освоение начальных легкоатлетических упражнений.
3. Формирование у детей стойкого интереса к занятиям плаванием, легкой атлетикой, полиатлоном.
4. Разносторонняя физическая подготовка.
5. Начальная тренировка и участие в соревнованиях по плаванию и полиатлону.
6. Овладение необходимым минимумом теоретических знаний.
7. Спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям плаванием, полиатлоном.

Основными задачами начальной подготовки заложить базу разносторонней физической подготовки, овладеть техникой плавания, и создать предпосылки для овладения всеми последующими видами полиатлона.

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 10-15-20 минут.

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

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, противоходом, 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, спецтренажерами –совершенствование правильности гребковых движений;

- специальные упражнения на гибкость и растягивания;
- специальные прыжковые упражнения.

Программный материал для тренировочных групп.

1. Тренировочные группы первого и второго года обучения представляют собой этап углубленной специализации в зимнем троеборье, летнем троеборье и четырехборье.

2. Начальный этап специализации в стрельбе из пневматической винтовки, для учебно-тренировочной группы 1 года обучения и малокалиберной стрельбы для учено-тренировочной группы второго года обучения.

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

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

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 объемного плавания, кросса;
- ✓ овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для освоения полиатлона.

В тренировочные группы 1 года принимаются подростки от 12 лет, закончившие группы начальной подготовки, выполнившие нормативы по физической и спортивно-технической подготовке, выполнившие юношеские разряды по летнему троеборью, или юношеские.

В тренировочные группы 2 года обучения принимаются подростки, юноши, прошедшие этап подготовки в тренировочной группе 1 года обучения, выполнившие юношеские разряды и освоившие стрелковую техническую подготовку.

Программный материал для тренировочных групп 1 и 4 года обучения.

1. Упражнения с резиновыми амортизаторами на спецтренажерах типа «Экзерджини», «менеджал», «Храниетель» для развития силы гребка и совершенствования техники плавания.

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

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 спортсменов, тренеров-преподавателей-преподавателей, обслуживающих стрельбу спортсмена.

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

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

Программный материал для групп спортивного совершенствования. В группы спортивного совершенствования отбираются перспективные полиатлонисты, освоившие все виды летнего пятиборья, выполнившие в этих видах 1 спортивный разряд, перешедшие в возрастные группы 16 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап областных соревнований, с попаданием в резерв сборной команды.

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 «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 спортсменов, тренеров-преподавателей, обслуживающих стрельбу спортсмена.

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

Участие в соревнованиях. Теоретическая подготовка.

На всех этапах подготовки со спортсменами проводятся занятия по теоретической подготовке.

Программный материал для групп высшего спортивного мастерства.

В группы высшего спортивного мастерства отбираются перспективные полиатлонисты, освоившие все виды летнего пятиборья, выполнившие в этих видах КМС, МС, ЗМС, перешедшие в возрастные группы 17 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап областных соревнований, с попаданием в резерв сборной команды.

Система психологического сопровождения тренировочного процесса.

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

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

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

В психологической подготовке спортсменов 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 спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, наказание.

Целью психологической подготовки полиатлониста является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен 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 спортсмену 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 спортсмена. 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 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 «тонирующих» 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 соревнований тренеру и спортсмену 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.

15. Учебно-тематический план представлены в таблице № 12.

Таблица № 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	\approx 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	\approx 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	\approx 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	\approx 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.

культурой и спортом			
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	Понятийность. 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	$\approx 14/20$	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 обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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 технической 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: Олимпийское движение. Роль и место	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России.

мастера	физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	≈ 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.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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.</p>
<p>Этап высшего го спорт</p>	<p>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</p>	<p>≈ 600</p>		

ивног о масте рства	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных

	как функциональное и структурное ядро спорта			соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "полиатлон" основаны на особенностях вида спорта "полиатлон" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных

образовательных программ 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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ 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

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 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 физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 13);

Таблица №13

№ 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 180 г)	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 (Таблица №14)

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 (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на спортсмена	-	-	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 спортсмена	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Лыжи гоночные	пар	на спортсмена	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Палки для лыжных гонок	пар	на спортсмена	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Парафин без содержания фтора различной	штук	на спортсмена	-	-	1	1	1	1	1	1

	температуры (упаковка не менее 180 г)										
6.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	шту к	на спортс мена	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	шту к	на спортс мена	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Лыжная смазка скольжения (эмульсионные и спреи с высоким фторосодержанием)	шту к	на спортс мена	-	-	3	1	8	1	12	1
Для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"											
9.	Лыжероллеры	пар	на спортс мена	-	-	1	1	1	1	1	1

-обеспечение спортивной экипировкой (таблица №15)

Таблица №15

№ 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 №16)

Таблица №16

Спортивная экипировка, передаваемая 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 (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на спортсмена	-	-	1	1	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на спортсмена	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на спортсмена	-	-	1	1	1	1	2	1

4.	Трусы легкоатлетические	шту к	на спортсмена	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Костюм утепленный	шту к	на спортсмена	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Футболка с длинным рукавом	шту к	на спортсмена	-	-	1	2	2	1	1	1
7.	Футболка с коротким рукавом	шту к	на спортсмена	-	-	1	2	2	1	1	1
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)	шту к	на спортсмена	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на спортсмена	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Очки для плавания	шту к	на спортсмена	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Плавки (мужские)	шту к	на спортсмена	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шапочка для плавания	шту к	на спортсмена	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Шиповки для бега	пар	на спортсмена	-	-	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"											
14.	Ботинки	пар	на	-	-	1	1	2	1	2	1

.	лыжные		спортсмена								
15	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на спортсмена	-	-	1	2	1	2	2	2
16	Лыжные ботинки для лыжероллеров	пар	на спортсмена	-	-	1	1	2	1	2	1
17	Очки спортивные	штук	на спортсмена	-	-	1	1	2	1	2	1
18	Перчатки лыжные	пар	на спортсмена	-	-	1	2	2	1	3	1
19	Термобелье	комплект	на спортсмена	-	-	1	1	1	1	1	1
20	Чехол для лыж	штук	на спортсмена	-	-	1	1	2	1	2	1
21	Шапочка спортивная	штук	на спортсмена	-	-	1	1	2	1	2	1
22	Шлем для лыжероллеров	штук	на спортсмена	-	-	1	2	1	2	1	2

-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.

17. 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 не менее, чем один раз в три года.

18. 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.

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 58 (Майковск Волыль) листов

Должность

Директор МАУ ДО «СПОР им. Ю.Е. Липкина»

Подпись [Signature] / Бахтин А.А. /

