


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
муниципального образования Динской район  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
(МАУДО «СШ №1» МО Динской район)**

Принята на педагогическом совете  
от «16» мая 2023 г. № 4

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАУДО «СШ №1»  
МО Динской район

  
А.А.Карякин  
«16» мая 2023 год

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

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по  
виду спорта « полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России от  
23.11.2022г № 1064

ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ : 10 лет и старше

*Строкач С.В. – тренер-преподаватель МАУДО «СШ №1»  
Михайлова Ю.С. – инструктор-методист МАУДО «СШ №1»*

ст. Динская  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПОЛИАТЛОН»	3
1.2.	Цели дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	3-4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5-6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	10-12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	13-18
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18-22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	22-24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25-30
3.	Система контроля	31
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	31-32
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33-37
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	35-43
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	44-69
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	70
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	71
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	71-74
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	75-76
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	76-79

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «СШ №1»  
МО Динской район  
А.А.Карякин  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
2022 г.

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПОЛИАТЛОН»

### I. Общие положения

1.1. **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон»** (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» от 23 ноября 2022 года № 1064; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», приказ Министерства спорта от 14 декабря 2022 г. N 1228; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022 г. приказ министерства спорта РФ № 575); приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03 августа 2022 № 634, Уставом и локальными актами МАУ ДО «СШ №1» МО Динской район.

Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке ПОЛИАТЛОНОМ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ПОЛИАТЛОН» (далее – ФССП).

1.2. **Целью** Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, включение обучающихся в состав сборной команд. Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение полиатлону, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья

Программа направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа

жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

1. Обучающие – получение обучающимися знаний в области вида спорта «полиатлон», освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет; воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

2. Развивающие – ознакомление обучающимися с принципами здорового образа жизни, основами гигиены; формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки.

3. Воспитательные – формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; повышение работоспособности обучающимися, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической подготовленности спортсменов высшего мастерства.

4. Спортивные – отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта; овладение методами определения уровня физического развития обучающимися и корректировки уровня физической подготовленности; систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд муниципальных образований, города, края и Российской Федерации; подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по полиатлону.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

«Полиатлон» - неолимпийский вид спорта, включающий в себя комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных физических качеств (выносливости, силы) и прикладных двигательных навыков.

Полиатлон является продолжением существовавшего в СССР спортивного комплекса ГТО («готов к труду и обороне»)

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» составляет:

- Этап начальной подготовки (ЭНП) – 2 года обучения;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ) – 4 года обучения;
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) – не ограничивается;
- Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) – не ограничивается.

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно таблице № 1.**

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах 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

На ЭНП зачисляются лица не моложе 10 лет желающие заниматься полиатлоном. Эти обучающиеся должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данных этапах.

На УТЭ зачисляются лица не моложе 12 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной

квалификации для зачисления в группы на данном этапе: - период обучения на УТЭ до 3-х лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; - период обучения на УТЭ свыше 3-х лет – спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На ЭССМ зачисляются или переводятся обучающиеся в возрастных группах не моложе 16 лет и старше. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе - «кандидат в мастера спорта».

На ЭВСМ зачисляются или переводятся обучающиеся в возрастных группах не моложе 17 лет и старше. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации, для зачисления в группы на данном этапе - «мастер спорта России».

\*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 «полюатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «полюатлон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований

\*«Наполняемость группы» указана минимальная с учетом требований ФССП, максимальная наполняемость рассчитана в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г № 634.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

**2.2.** Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки согласно таблице № 2. Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять

недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки.

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные:

а) Групповые учебно-тренировочные занятия, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; этот тип учебно-тренировочных занятий наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных обучающихся обучает вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если обучающиеся обучаются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

б) Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых учебно-тренировочных занятий, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Индивидуальные учебно-тренировочные занятия формируют

программу подготовки высококвалифицированных обучающихся и вносит определенный вклад в программу подготовки в целом.

в) Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть учебно-тренировочных занятий обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для занимающихся на учебных занятиях и в секциях по видам спорта. Их задача – сделать занятия физической культурой и спортом более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать повышение уровня физической подготовленности.

К этому виду относятся соревнования по сдаче зачетных нормативов, соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, различные эстафеты и т. п.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки отражены в таблице № 3

Таблица № 3

**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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	18	18



	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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		

**2.3.3. Спортивное соревнование** — состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). Спортивные соревнования и требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «полюатлон»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальные объемы соревновательной деятельности указаны в таблице № 4.

Таблица № 4

### Минимальный объем соревновательной деятельности

#### Объем соревновательной деятельности

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

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

2.4.1. 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 занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.4.2. 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.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице № 5

Таблица №5

## Примерный годовой учебно-тренировочный план на 52 недели тренировочных занятий по полнатурному

N п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования мастерства			
		До 1 года	Свыше 1 года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах		9-14		18			
		6	8	9	9-14	18			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		3		4			
		2	2	3	3	4			
		Наполняемость групп (человек)							
		от 10 человек		от 8 человек		от 2 человек			
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)		
1	Общая физическая подготовка	205	65-70	216	50-52	210-214	25-35	144	13-18
2	Специальная физическая подготовка	62	18-20	116	25-30	143	27-35	374	40-50
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	1-3	14	2-4	29	7-8
4	Техническая подготовка	24	6-8	44	10-12	56	10-16	109	15-20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	3-6	24	6-8	37	8-12	101	14-21
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	0,5-1	4	1-2	7	1-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3	1-2	4	1-2	4	1-2	14	2-4
8	Количество часов в неделю	6		8		9		14	18
9	Количество часов в год	312		416		468		728	936

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в обучении и соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий с обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики учебно-тренировочного занятия, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт учебно-тренировочного занятия и выступлений

в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание обучающихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы (см. таблице № 6.):

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающихся – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию обучающихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающихся;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Таблица № 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><u>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</u></li> <li>- <u>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</u></li> <li>- <u>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</u></li> <li>- <u>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</u></li> </ul>	декабрь-январь
1.2.	Инструкторская практика	<p><u>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренерапреподавателя, инструктора;</u></li> <li>- <u>составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</u></li> <li>- <u>формирование навыков наставничества;</u></li> <li>- <u>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</u></li> <li>- <u>формирование склонности к педагогической работе.</u></li> </ul>	декабрь-январь
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	май июнь август сентябрь октябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета).	декабрь- январь
2.3	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	декабрь- январь
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	май февраль сентябрь



	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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.	декабрь-январь
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся; - -квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших обучающихся России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем	декабрь-январь
5.	<b>Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся</b>		
5.1	Вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах	-проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	декабрь-январь
5.2	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни, - оформление стенда в учебно-тренировочных группах, - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	сентябрь, январь, май

5.3	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков» - проведение Декады спорта и здоровья	октябрь-ноябрь  во время зимних школьных каникул
<b>6. Связь с семьей</b>			
6.1.	Ознакомить родителей об ответственности за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей	- проведение родительских собраний, - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов. Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда»,  «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и обучающихся: -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	1 раз в полугодие
6.2.	Привлечь родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	-проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	декабрь-январь
6.3	Информировать родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса	- проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах	Сентябрь-май

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.):

«Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат обучающегося во время выступления

на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;

- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности обучающимся для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении обучающегося и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения обучающемуся запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на обучающимся, поэтому обнаружение в пробе с обучающегося запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

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

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

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

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

4. Нарушение обучающимися порядка предоставления информации о местонахождении.

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

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

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

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

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

В спортивной школе ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе, согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, таблица № 7.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов. При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним с обучающимися, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Обучающий обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Общероссийские антидопинговые правила.

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися организации.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для обучающихся, а также тренеров и родителей обучающихся.

Согласно тематическому плану;

- ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся;

- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу;

- информирование занимающихся и работников СШ по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте МАУ ДО «СШ №1» в сети Интернет;

- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

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

Таблица № 7

Содержание мероприятия	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно январь	Инструктаж

Памятка для тренера-преподавателя, обучающегося, родителя	Ежегодно январь	Инструктаж
Понятие о допинге	Январь на этапе НП, ТЭ	Лекция
Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил	январь	родителям Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	Февраль на этапе НП, ТЭ	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	Март на этапе НП, ТЭ	Лекция
Этические аспекты применения допинга	Апрель на этапе НП, ТЭ	Беседа
День чистого спорта	Апрель, НП, ТЭ	Конкурс
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	На этапе ССМ, ВСМ	Лекция
Процедура допинг контроля	Май на этапе ТЭ, ССМ, ВСМ	Лекция
Программа для обучающихся сборных команд РФ	Сентябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Программа для дисквалифицированных обучающихся	Октябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил	Декабрь родителям	Курс РУСАДА
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Бесед
Сертификация обучающихся (начиная с тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн- обучение РУСАДА на сайте <a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a>
Участие в образовательных семинарах	По назначению	Семинары

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика спортивной подготовки по полиатлону. Поочередно, исполняя роль инструктора, занимающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией полиатлона, правильно показать его, дать

тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда занимающиеся имеют уже необходимое представление о методике спортивной подготовки, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

На тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных занятий и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь 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 занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся должны принимать участие в судействе в физкультурно-спортивных организациях, спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в районных соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для занимающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

*Судейская практика* дает возможность занимающемуся получить квалификацию судьи по избранной дисциплине. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам:

достигшим возраста - 16 лет;

продемонстрировавшим знания, умения в судействе;

активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях в соревнованиях районного, городского и краевого масштабов.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Инструкторская и судейская практика - профессиональная ориентация, обеспечивающая формирование у занимающихся основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера.

Таблица № 8

## План инструкторской и судейской практики

Год подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
	Содержание	Содержание	Содержание
1	-	Овладение терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений	1. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки или в учебнотренировочных группах.
2	-	Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия подготовительной, основной и заключительной частями.	2. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.
3	-	Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов, умение рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.	3. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися.
4	-	Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренерапреподавателя. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной с тренеромпреподавателем.	4. Умение охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости), объяснить с какой интенсивностью работать.
5	-	Ведение дневника самоконтроля учебнотренировочных занятий. Анализ проведения занятий.	5. Разработка индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. 6. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебнотренировочных занятий в группах



			начальной подготовки. Проведение занятий.
--	--	--	--

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

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Медицинский (врачебный) контроль над юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 114411 «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» (с изменениями и дополнениями) и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углублённое медицинское обследование (1 раз в год для групп УТ); дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки при развитии заболевания или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- контроль над выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, питанию, режиму тренировок и отдыха, использованию восстановительных средств;
- самоконтроль спортсмена за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углублённый медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

МАУДО «СШ №1» обеспечивает контроль над своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) согласно таблице № 9

Таблица № 9

Периодичность медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Категория контингента	Кратность проведения
Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно - оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО	1 раз в 12 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), лица, обучающиеся по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования	1 раз в 12 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на этапе высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев

Начиная с тренировочного этапа первого года, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Планы применения восстановительных средств. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановительно-профилактические средства это специальные средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после

тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

### **Педагогические средства**

Являются основными средствами восстановления и предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, обеспечивают восстановление работоспособности. Педагогические средства неотъемлемая часть рационально построенного тренировочного процесса и включают в себя:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- варьирование продолжительности и характера (отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий);
- оптимальное использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключения с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- рациональная организация режима дня, предусматривающая определённое время для тренировок.

### **Психологические средства:**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряжённости во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха (цветовые и музыкальные воздействия);
- средства внушения (внушённый сон-отдых);
- интересный и разнообразный досуг;

- комфортные условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

### Медико-биологические средства:

С ростом объёма специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

Поэтому, медико-биологические средства занимают особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся, в частности:

- рациональное питание;
- витаминизация;
- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- бальнеотерапия (суховоздушная (сауна) и парная бани);
- гидротерапия (различные виды душей и ванн);
- физиотерапия (электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия, иглорефлексотерапия).

Перечисленные медико-биологические средства восстановления назначаются и постоянно контролируются врачом.

Каждое из средств восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Так, на этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов: при планировании занятий на каждый день недели оговаривается с родителями общий режим занятий в школе, даются рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления, уделяется уже большее внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, при увеличении соревновательных режимов тренировки, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Планирование объёма восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учёт индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий учитываются субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов учитывается, что вначале применяются средства общего глобального воздействия, а затем локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

В таблице № 10 показаны средства восстановления полиатлонистов на разных спортивной подготовки.

Таблица № 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (для II и IV групп здоровья).	По назначению
		Контроль прохождения дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях	По плану спортивных соревнований и мероприятий

	УТ	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (для III и IV групп здоровья)	По назначению
		Контроль прохождения дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях	По плану спортивных соревнований и мероприятий
Медико-биологические мероприятия	УТ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов (наблюдение в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки)	По расписанию тренировочных занятий
Восстановительные мероприятия	УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	По мере необходимости
		Восстановительные учебно-тренировочные сборы для участников спортивных соревнований не ниже уровня Краснодарского края	По плану спортивных соревнований и мероприятий

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него занятия, начиная с учебно-тренировочного этапа, является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### 3. Система контроля

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

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

##### 3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «полиатлон»;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «полиатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

##### 3.1.2 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 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.

### 3.1.3 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 «полюатлон»;
- 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 уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.



### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и 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.

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся полиатлоном на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

**Промежуточная аттестация обучающихся** – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

**Итоговая аттестация** - представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы и проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. по окончании прохождения учебно-тренировочного этапа 5-го года обучения.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся и является обязательной.

Нормативы, обязательные для выполнения при зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки, содержат минимальные требования по

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

**Контрольные нормативы** — это приёмные нормативы для зачисления в МАУДО «СШ №1», а также текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учётом уровня спортивной квалификации обучающегося.

**Контрольно-переводные нормативы** — это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), учётом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Нормативные требования контрольно-переводных упражнений по видам подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах № 14-17, перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками — таблица № 18.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся. Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в учреждении, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта

#### «ПОЛИАТЛОН»

Таблица № 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			

			6,2	6,4	16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более			
			9,6	9,9	16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	количество раз	не менее			
			13	10	16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее			
			1		16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более			
			2.35	2.50	16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан

**Примечание:** - для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки набрать не менее 7 балл за выполнение 7 упражнений.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта **«ПОЛИАТЛОН»**

Таблица № 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более			

			10,4	10,9	16. – сдан Об.– не сдан	16. – сдан Об.– не сдан
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более			
			8.05	8.29	16. – сдан Об.– не сдан	16. – сдан Об.– не сдан
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			-	9		16. – сдан Об.– не сдан
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			4	-	16. – сдан Об.– не сдан	
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более			
			8,7	9,1	16. – сдан Об.– не сдан	16. – сдан Об.– не сдан
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			160	145	16. – сдан Об.– не сдан	16. – сдан Об.– не сдан
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее			
			26	18	16. – сдан Об.– не сдан	16. – сдан Об.– не сдан
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+5	+6	16. – сдан Об.– не сдан	16. – сдан Об.– не сдан
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом"</b>						
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более			
			1.20	1.30	16. – сдан Об.– не сдан	16. – сдан Об.– не сдан
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"				

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – 8 баллов за выполнение 8 нормативов и иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивное звание).

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
**«ПОЛИАТЛОН»**

Таблица № 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более			
			8,2	9,6	16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более			
			7,2	8,0	16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее			
			36	15	16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+11	+15	16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			205	175	16. – сдан 06.– не сдан	16. – сдан 06.– не сдан
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество во раз	не менее			
			12	-	16. – сдан 06.– не сдан	
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более			

			13.00	-	1б. – сдан 0б.– не сдан	
1.8.	Бег на 2000 м	мин, с	не более			
			-	10.00		1б. – сдан 0б.– не сдан
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом"</b>						
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более			
			0.55	1.03	1б. – сдан 0б.– не сдан	1б. – сдан 0б.– не сдан
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"					

**Примечание:** - минимальное количество баллов для зачисления – 8 баллов за выполнение 8 нормативов и иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивное звание).

Таблица №14

Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками

№ п/п		Этапы подготовки
1	1. История Всесоюзного комплекса ГТО и создания полиатлона, как вида спорта. 2. Развитие полиатлона в России. 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 4. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена. 5. Правила соревнований по полиатлону. 6. Правила поведения на спортивных площадках, тире, меры безопасности.	Этап начальной подготовки
2	1. Развитие полиатлона в России. 2. Новый комплекс ГТО. 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 5. Правила соревнований по полиатлону, их организация и проведение. 6. Спортивный инвентарь и оборудование. 7. Планирование спортивной тренировки. 8. Основы методики обучения и спортивной тренировки.	Учебно-тренировочный этап
3	1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 3. Меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках, тире. 4. Планирование спортивной тренировки. 5. Основы методики обучения и спортивной тренировки.	Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного

6.Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.	мастерства
7.общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке.	
8.Правила соревнований по полиатлону, их организация и проведение.	

### **Методические указания к выполнению контрольных нормативов.**

*Тесты для определения скоростных качеств спортсменов: Бег 60м, 100м*

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится в начале коридора разгона (5-10 метров). По команде начинает движение, набирая скорость. На максимальной скорости пересекает линию старта, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: свисток, секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

*Тесты для определения выносливости спортсменов: Бег 1500 м, 2000м, 3000 м.*

Выполнение: по команде «На старт!» испытуемый становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Внимание!» испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносятся вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

*Тесты для определения скоростно-силовых качеств спортсменов: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*

Выполнение: спортсмен встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

Оборудование и материалы: рулетка, прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой (также прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).



### *Метание мяча весом 150г.*

Выполнение: метание мяча весом 150 г. на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Оборудование и материалы: мяч весом 150г.

### *Плавание 50м, 100 м.*

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;

- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

*Тесты для определения силовых качеств спортсменов: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*

Выполнение: Исходное положение - упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова- туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения за 30 секунд.

Оборудование и материалы: секундомер, мягкий кубик.

Выполнение: спортсмен принимает положение лежа на специальной скамье, берет с подставки штангу и опускает до соприкосновения с грудной клеткой, а затем поднимает до полного выпрямления рук в локтевых суставах. После завершения упражнения штанга возвращается на стойку. Выполняется только в силовой раме при условии поддержки страхующих.

Оборудование и материалы: тренировочная стойка, скамья, штанга.

*Подтягивание из вися на высокой перекладине.*

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья;
- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

*Тесты для определения координации спортсменов: Челночный бег 3x10 м.*

Выполнение: В зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 10м (8м). В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и ставит вперед толчковую ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его

за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй (третий, пятый) кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается.

Оборудование и материалы: секундомер/система электронного хронометража.

*Тесты для определения гибкости спортсменов: Наклон вперед из положения стоя на возвышении.*

Выполнение: из исходного положения стоя на гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Оборудование и материалы: скамейка или тумба, линейка.

#### 4. Рабочая программа по виду спорта полиатлон.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляет на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
  - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
  - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
  - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов ССМ и ВСМ);
  - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
  - 3.3. План по месяцам;
  - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов ССМ и ВСМ;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.

На этапе НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки (ОФП), освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Силовая гимнастика.

Соревнования по силовой гимнастике включают:

Для мужчин – подтягивание на высокой перекладине,

Для женщин – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Время выполнения упражнения зависит только от возраста спортсменов: до 16 лет время выполнения упражнения 3 мин, а с 16 лет - 4 мин.

Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса

Основными средствами тренировочного процесса для полиатлонистов являются:

- работа с эспандером или резиновым жгутом;
- подтягивания, висы;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- занятия с отягощениями;
- тренировки с теннисным мячом;
- бег, кросс;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения со штангой небольшого веса;
- работа с гантелями;
- прыжки в длину;
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения на гимнастической скамейке;
- работа на тренажерах и др.

Выбор средств воздействия зависит от многих обстоятельств. В первую очередь от самого спортсмена – его пола, возраста, спортивного стажа, момента макроцикла, условий его работы и т.д.

Особое внимание необходимо уделять развитию выносливости. Развитие этого качества связано с длительной, многократно повторяющейся тренировочной нагрузкой.

Чем длительнее будет нагрузка, тем существеннее будет ответная реакция организма, тем больше и заметнее будет его адаптация, и тем значимее будет развита выносливость.

Интенсивность выполнения нагрузки изменяется каждый раз в соответствии с задачами тренировочного процесса. Как мужчины, так и женщины, в ходе тренировочного процесса должны индивидуально подбирать определенный ритм

выполнения силовых упражнений, позволяющий равномерно, с частотой, примерно 18 раз в минуту совершать подтягивания и отжимания. Количество подходов за тренировку 4-6 раз. Чем ближе к соревнованиям, тем меньше подходов.

В подготовительном периоде тренировка направлена на развитие силовой выносливости. С этой целью спортсмен совершает подтягивания на перекладине со значительным отягощением. Один раз в неделю тренировка контролируется и, если требуется, вносятся коррективы.

В предсоревновательном периоде не используют никакие подводящие упражнения или упражнения с отягощениями, а нагрузка представляет собой подтягивание на перекладине.

В соревновательном периоде основным методом работы становится самосоревнование.

Интервал между соревнованиями 20-30 дней. В соревнованиях следует выступать от 3-х до 8-ми раз в сезон. Сила мышц в этот период должна быть высокой и постоянной.

#### 1. Подтягивание на высокой перекладине

Соревновательные упражнения мужчин зависят от силовых возможностей спортсмена, в частности, от развития силы рук и плечевого пояса. Основным методом развития силы является повторный метод с неопредельными по весу отягощениями. Следует иметь в виду, что развития одной силы для полиатлониста недостаточно. Для силовой подготовки спортсмена требуется развитие силовой выносливости и специальной выносливости.

Статическая и динамическая выносливость силового гимнаста полиатлониста. Группа мышц-сгибателей пальцев обеспечивает спортсмену хват перекладины. Работа пальцев происходит в статическом режиме и обеспечивается статической выносливостью. В подъеме туловища на перекладине участвует группа мышц, обеспечиваемая динамической выносливостью спортсмена.

Таким образом, спортсмен должен располагать как статической, так и динамической выносливостью, что не всегда предусматривается тренером. Практика показала, что отстает обычно уровень статической выносливости и спортсмен иногда срывается на соревнованиях из-за слабой работы пальцев. В связи с этим, в тренировочном процессе следует предусмотреть развитие как статической, так и динамической выносливости полиатлониста.

Статическую выносливость можно обеспечить подводящими упражнениями – длительными висами на перекладине, тренировками с теннисным мячом, работой со спецамортизаторами, эспандером и т.д. Известно, что энергообеспечение мышечной деятельности во время выполнения вися отличается от энергообеспечения статически напряженных мышц при выполнении подтягивания. Так как статическая работа по удержанию хвата в соревновательном упражнении выполняется на фоне интенсивной динамической работы, многие ученые считают попытки тренировать вис на перекладине отдельно от подтягивания (так называемый «чистый вес») малоэффективными.

Динамическую выносливость лучше всего развить путем использования отягощений, общий вес отягощения не должен превышать 10% веса тела спортсмена.

Развитие силовой выносливости у начинающих спортсменов

Начинающие спортсмены могут развить выносливость двумя путями: общепринятым и нетрадиционным.

Общепринятый подход заключается в том, что спортсмен вначале развивает силу, позволяющую подтянуться один раз. Затем он либо переходит к развитию силовой выносливости путем многократного повторения некоторого числа подходов с определенным количеством подтягиваний, либо параллельно с развитием силы увеличивает количество подтягиваний в одном подходе.

Отличительная особенность нетрадиционного метода тренировки силовой выносливости полиатлониста заключается в том, что силовая выносливость развивается за счет только подтягиваний, без предварительного развития силы. Такой подход развития выносливости осуществляется в специально созданных, облегченных условиях. Степень облегчения различна у новичков и опытных спортсменов.

Начинающий тренироваться этим методом должен выполнить в одном подходе не менее 10-15 подтягиваний, опытный должен выполнять подтягивания непрерывно в течение 2-4 мин. Облегченные условия подтягивания в этом методе представляют собой различные технические приспособления: жгуты от пояса до перекладины, специальные платформы для ног и т.д. Важно предусмотреть дозирование нагрузок в этих приспособлениях.

Применение облегчения в подтягивании позволяет значительно увеличить количество тренировочной работы при небольшой потере ее качества. Однако здесь есть также и проблема. При выполнении подтягиваний в облегченных условиях организм спортсмена адаптируется именно к такой нагрузке. Это можно устранить при помощи дополнительных отягощений, суммарный вес которых равен весу грузов специального отягощения. Вес приспособленных отягощений не должен превышать 10% собственного веса спортсмена.

Тренировки с отягощениями

Тренировки с отягощениями проводятся с большим числом повторений в умеренном темпе.

В соревновательном периоде также отводится время для занятий с отягощениями, составляющими примерно 70-80% от максимального.

В микроцикле тренировка мужчин возможна в двух вариантах: либо с одним и тем же весом, либо с постоянно увеличивающимся весом – в так называемой, «пирамиде».

Например, «пирамида» содержит ступеньки по 5 кг: 5-10-15-20-15-10-5. На каждой ступеньке нужно выполнять по две серии подтягиваний. «Пирамида» выполняется два-три месяца, после чего – недельный перерыв и переход к обычной схеме. Во время соревнований объем нагрузок устанавливается постоянным, а затем снижается. Такие тренировки проводятся один раз в неделю.

Известно, что энергообеспечение мышечной деятельности во время выполнения виса отличается от энергообеспечения статически напряженных мышц при выполнении подтягивания. Так как статическая работа по удержанию хвата в соревновательном упражнении выполняется на фоне интенсивной динамической работы, многие ученые считают попытки тренировать вис на перекладине отдельно от подтягивания (так называемый «чистый вес») малоэффективными.

Метод одновременного воздействия на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей пальцев и динамической силовой выносливости мышц, обеспечивающих подъем и опускание туловища. Нагрузка для мышц, обеспечивающих фиксацию хвата при выполнении подтягиваний, является тяжесть всех звеньев тела спортсмена. Нагрузка для мышц, обеспечивающих подъем и опускание туловища – это тяжесть всех звеньев тела, участвующих в вертикальном перемещении тела, т.е. тех звеньев, которые расположены ниже локтевого сустава.

Участок руки, расположенный выше локтевого сустава, не участвует в вертикальном перемещении тела спортсмена. В связи с этим, отягощение, расположенное между лучевым и лучезапястным суставом, увеличивает только статическую нагрузку, не оказывая никакого дополнительного воздействия на мышцы, обеспечивающие подъем и опускание туловища. При этом статическая работа с дополнительным отягощением, выполняемая в течение определенного времени, будет эквивалентна работе без отягощения, выполняемой в течение более длительного времени.

Учитывая это, используется метод одновременного воздействия на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей пальцев и динамической силовой выносливости мышц, обеспечивающих подъем и опускание туловища заключающийся в том, что с целью увеличения статического воздействия нагрузки на участках между локтевым и лучезапястным суставами рук спортсмена при выполнении тренировочной нагрузки размещаются дополнительные отягощения. В частности, в качестве дополнительного отягощения автор указанной методики предложил специально сконструированные манжеты. Эффект от применения такого устройства достигается при условии постепенного увеличения отягощения. Время для этого зависит от возможностей самого спортсмена – от 3 месяцев до 3 лет. Величина отягощения – до 5 кг. Увеличение веса отягощения осуществляется по мере адаптации – один раз в 2-4 недели, увеличение отягощения – на 200-300 г за каждый раз. Использование отягощения может помочь тем спортсменам, результат которых находится на уровне 25-30 подтягиваний.

Соотношение динамической и статической силовой выносливости у полиатлонистов. Особенностью нагрузки силового гимнаста является то, что потребность в динамической силовой выносливости преобладает над потребностью в статической силовой выносливости при выполнении подтягиваний.

Недостаточность динамической силовой выносливости приводит к тому, что потенциал статической силовой выносливости спортсмена во время выступления на соревнованиях еще не исчерпан (он может подтягиваться ещё и ещё), а ему приходится отказываться от дальнейшего выполнения упражнения, так как он не может обеспечить надежный хват в течение установленного времени (3-4 мин - в



зависимости от возраста спортсмена). Отсюда следует, что эффективная тренировка силового гимнаста должна предусматривать увеличение объема доли статической нагрузки в общем объеме тренировки гимнаста. Для того чтобы увеличить статическую долю нагрузки при одновременном развитии динамической, нужно, например, при одном тренировочном подходе 25 подтягиваний выполнять в течение 1,5 мин, т.е. с учетом определенного времени работы. Этим самым достигается сбалансированность тренировочной нагрузки в смысле соотношения ее динамической и статической части. При этом реализация принципа одновременного и независимого развития статической и динамической силовой выносливости предусматривает избирательное воздействие на мышечные группы, работающие в разных режимах сокращения.

#### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Тренировка женщин – силовых гимнастов-полиатлонистов связана со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа. Основные физические качества спортсменок: силовые, скоростно-силовые, выносливость и быстрота. Тренерам рекомендуется очень внимательно относиться к развитию силы у женщин.

Интенсивный рост силы у женщин наблюдается в 14-15 лет. С 15 лет наблюдается снижение силы. Это обусловлено значительным приростом веса.

Уровень силы женщин от 10 до 19 лет в целом, составляет около 70% от уровня силы мужчин. У отдельных спортсменок наблюдается значительное отклонение от среднестатистических показателей своей возрастной группы.

Поскольку перепады в развитии силы у женщин связаны с изменением веса, рекомендуется ориентироваться на уровень относительной силы. Так как основными качествами полиатлонисток являются сила, быстрота и выносливость, рекомендуется в первую очередь использовать в качестве средств общей физической подготовки виды работ, которые развивают эти качества: бег, кросс, плавание, велосипедный спорт, лыжный спорт, плавание, прыжки, спортивные игры и т.д.

При осуществлении специальной подготовки используют разнообразные виды сгибания и разгибания рук в упоре лежа: на максимальное количество, на определенное количество за определенное время, в различные отрезки времени, с ускорением, с замедлением и т.д. На первом этапе подготовительного периода общая физическая подготовка составляет 70%, специальная 30%.

Планы тренировок силовой гимнастики в макро- и микроциклах.

Установлено, что самым сложным с точки зрения подготовки зимнего полиатлониста видом полиатлона являются лыжные гонки. В связи с этим, наибольшее время тренировочного процесса и максимальные усилия спортсмена отводятся на лыжные гонки.

Тем не менее, подготовка в стрельбе и силовой гимнастике имеет свою специфику и требует от спортсмена больших усилий. В такой ситуации представляется весьма важным правильно распределить усилия спортсмена между всеми тремя видами полиатлона, чтобы точно знать, какая часть тренировочного процесса может быть отведена на силовую гимнастику.

Необходимо в каждом конкретном случае составлять определенную систему тренировок, предусматривающую содержание недельных и месячных циклов. Распределение тренировочной нагрузки по видам полиатлона предусматривается в конкретной обстановке, в зависимости от самого спортсмена (пол, возраст, спортивных стаж, состояние здоровья, уровень спортивной подготовки и т.д.), а также от периода в годичном цикле.

Планы тренировок в недельном цикле подготовительного периода кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта :

Для девушек, юниорок и женщин (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) 1-я неделя 2-я неделя 3-я неделя 4-я неделя

Понедельник 10 серий x 20 раз 1 мин отдых (темп средний)

Планы тренировок в недельном цикле соревновательного периода кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта

Основной задачей соревновательного периода является сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной физической подготовки, возможно более полная реализация этого уровня в ответственных соревнованиях. С учетом календаря соревнований следует применять и микроциклы подготовительного периода.

Девушки, юниорки и женщины

Юноши, юниоры и мужчины

Понедельник 1 серия x 35-40 раз (30 с отдых)

1 серия x 17-18 раз (30 с отдых)

Вторник 6-8 серий x 16 раз (30 с отдых)

6-8 серий x 10 раз (30 с отдых)

Среда 1 серия x 35-40 раз (30 с отдых)

1 серия x 17 раз (30 с отдых)

Четверг Отдых Отдых

Пятница 3 серии x 16 раз (30 с отдых)

3 серии x 10 раз (30 с отдых)

Суббота Соревнование

Воскресенье Соревнование

**СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Стрелок-спортсмен должен обладать:

- высокой работоспособностью в условиях длительной относительной неподвижности (гипокинезии), достаточно развитой мышечной системой и выносливостью к большим статическим нагрузкам;

- умением расслаблять группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удержании тела и оружия, в то же время дозировано и избирательно напрягать и расслаблять группы мышц, обеспечивающие необходимое техническое действие;

- точностью и согласованностью движений и положений;

- быстрой и тонко координированной двигательной и зрительно двигательной реакцией;

- хорошо развитым чувством равновесия;

- способностью быстро и достаточно полно восстанавливать свою работоспособность после больших нагрузок;
- способностью быстро и достаточно полно восстанавливать свою работоспособность после больших нагрузок;
- высокой психологической устойчивостью в условиях повышенных эмоциональных напряжений на соревнованиях.

#### Специальные подготовительные упражнения

Использование лишь стрелковых упражнений замедляет и ограничивает развитие функциональных возможностей стрелка. В соответствии с основополагающими положениями теории физического воспитания эффективность основных упражнений можно значительно повысить, если они будут своевременно дополнены использованием специальных подготовительных упражнений, отражающих структуру технических действий спортсмена и их психофизиологические особенности.

Предлагаемые упражнения станут наиболее эффективными, если стрелок точно представляет себе смысл каждого упражнения, убежден в необходимости его выполнения, принимает участие в планировании и подборе средств тренировок. Необходимо своевременно моделировать соревновательную обстановку и выполнять основные и подготовительные упражнения в таких условиях. Но это возможно только после достаточно

прочного усвоения навыков. Подготовительные упражнения могут использоваться стрелками различной квалификации как средства разминки перед стрельбой, исправления ошибок и неточностей, тренировки «вхолостую» в тире (на стрельбище) и в домашних условиях.

**Воспроизведение положения частей тела** Выполнить произвольное по параметрам движение, например поднять руку на определенный угол. Затем повторить движение. С помощью угломера тренер проверяет зафиксированный угол и сообщает ошибку. При выполнении всех действий № 1-5 глаза закрыты, движения плавные. Аналогично выполняются движения в любом суставе.

#### Воспроизведение положения частей тела

Выполнить движение, выраженное в точных пространственных единицах, и мысленно оценить его, сообщить тренеру величину и знак допущенной ошибки. Сверяет истинную ошибку с предполагаемой и сообщает стрелку. Предлагает повторить движение.

**Воспроизведение положения стоп и позы без оружия** Принять позу изготовки на 20-30 с без винтовки, произвольно имитируя направление оружия в мишень. Отмечает мелом на полу положения ступней стрелка. После установки стоп ног закрыть глаза. Запомнить положение. Поворачиваться в разные стороны.

Запомнить положение стоп ног и позу.

**Воспроизведение положения стоп и позы без оружия**

Повернуться на 180° и вновь воспроизвести полностью позу. Стоять 20-30 с.

Открыть глаза.

Проверить новое положение стоп ног. Фиксирует размеры и знак ошибки и сообщает стрелку.

### Воспроизведение изготовления с оружием

Принять изготовку, навести винтовку в мишень № 8 (в центр). (Расстояние от дульного среза до мишени – 50 см.) Закрывать глаза на 20-30 с, удерживая оружие в направлении центра мишени. Открыть глаза. Проверить направление оружия и положение стоп ног.

Фиксирует размеры и знак ошибки. После проверки внести поправку перемещением стоп ног (по горизонтали) и туловища (по вертикали).

Удерживание направления оружия при стрельбе вслепую

Принять изготовку. Задержать дыхание, опустить глаза вниз и в пределах 6-9 сек. – произвести выстрел (тр-ка 20 – 30 мин.)

Воспроизведение усилия

Нажать на кистевой динамометр средним усилием правой руки. Повторить нажим с таким же усилием. То же проделать левой рукой. Определяет величину приложенного усилия, ошибку и ее знак. Каждый раз сообщает стрелку.

Каждое действие повторяется до тех пор, пока ошибка не стабилизируется, например в пределах  $\pm 2$  кг.

Воспроизведение действий по времени

Выполнить действие, выраженное в точных единицах, например, имитировать удерживание оружия 15 с в изготовке. Определяет время действия по секундомеру, предлагает повторить первоначальное действие за тот же отрезок времени. Выполнить движение, самому мысленно оценить его продолжительность и сообщить тренеру величину и знак допущенной ошибки.

Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке  
Принять изготовку, удерживать винтовку массой 5 кг одну минуту. Задержка дыхания на 30 с. Пауза одна минута. Фиксирует время удерживания и наличие дрожания тела и оружия.

Прицел закрыт шторкой. Если возникает дрожание, следует перейти на более легкий вес оружия и на меньшее время его удерживания.

Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке  
То же с наводкой на мишень № 8. Фиксирует время удерживания и наличие дрожания тела и оружия. Стрелок и тренер изучают колебания оружия (мушки) при различной массе винтовки и времени ее удерживания.

Сохранение наводки оружия

Принять изготовку к стрельбе, навести оружие в мишень, закрыть глаза на 20-30 с, удерживая наводку, не допускать дрожания тела и оружия. Открыть глаза зафиксировать отклонение мушки и восстановить наводку. Следит за характером колебаний оружия.

Фиксирует отклонения оружия по оптическому ортоскопу. Принять изготовку, навести оружие в мишень и наблюдать за движениями мушки. При этом главное внимание уделяется спокойной оценке колебаний и запоминанию их. Следит за характером колебаний оружия. Действие повторяется до тех пор, пока оружие не будет совершать плавные движения без заметного дрожания.

Управление движениями оружия

Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в прямую крестообразную цель и плавно, медленно передвигать мушку сначала снизу вверх, затем наоборот, затем слева направо и в обратном направлении. Наблюдает за движением оружия через оптический ортоскоп, обращая особое внимание на плавность и направленность хода мушки. Чем выше квалификация стрелка, тем меньше размеры фигуры. Начальные размеры – 50×15 см.

Условное разделение приемов прицеливания, удержания оружия и спуска курка

Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в середину белого экрана (50×50 см), произвести несколько щелчков «вхолостую». То же со стрельбой на кучность, например 5 выстрелов.

Наблюдает визуально за действиями и состоянием стрелка. Прицеливание примерно в середину экрана. Согласование прицеливания по экрану, удерживания оружия и спуска курка при стрельбе. Вставить патрон в патронник, но затвор не закрывать, произвести условный выстрел, при этом следить, чтобы мушка резко не отклонялась при нажиме на спусковой крючок, затем закрыть затвор и произвести действительный выстрел. Следит за тем, чтобы в момент выстрела не проявлялись признаки реакции на него: дрожание век, общая напряженность, рывок пальцем спускового крючка, учащение пульса, покраснение лица, дрожание рук и других частей тела и др. Если реакция на выстрел явно заметна, следует немедленно перевести на предыдущий, более простой вариант, не допуская углубления реакции.

Задание на координированность действий (удержание тела в изготовке и управление им в усложненных условиях (на качающейся платформе) в холостую с имитацией выстрела (трка 15-20 мин) Согласование тех же приемов при стрельбе по мишени Стрельба по мишени на результат с «отметкой» выстрелов, но без собственной корректировки. Наблюдает в оптическую трубу, сообщает стрелку о внесении поправок в прицел.

При возобновлении реакции на выстрел следует немедленно перевести стрелка на выполнение предыдущих упражнений.

Задания для развития и совершенствования управления спуском курка

Принять изготовку к стрельбе лежа, нажать плавно на спусковой крючок на половину его рабочего хода. Следит за характером нажатия пальца по ходу движения стрелки индикатора. Определяет ошибку, сообщает о ней стрелку.

Каждый раз нажатие на спусковой крючок производится при закрытых глазах стрелка.

Задания для развития и совершенствования управления спуском курка

Стрельба из винтовки (например, стоя) по экрану с собственным визуальным контролем за ходом стрелки индикатора. Натяжение спуска последовательно 100, 200, 400, 600 г. Тренер, кроме того, определяет, при каких усилиях спуска и при какой длине хода проявляется индивидуально точное движение пальца. В дальнейшем устанавливает эти величины натяжений при практической стрельбе из различных положений.

Задания на расслабление мышц и на управление вниманием Расслабление мышц рук и плечевого пояса. Сидя расслабить правую кисть (покачивая на весу с

упором на локоть. Добиться, чтобы висела, как плеть), левую кисть, обе вместе, попеременно, пальцы (до восковой мягкости). Показывает положение «кучера на дрожках» и выполнение упражнений. Полезно использовать на физзарядке, на занятиях по ОФП на разминке и в паузах между выстрелами, сериями. Расслабление мышц век и глазных яблок Слегка приспустить верхние веки так, чтобы они были видны. Заметить дрожание. Постараться прекратить его. Сначала это не удастся, дрожание даже усилится. Но после нескольких тренировок его можно уменьшить и совсем устранить. Это особенно хорошо удается, если смотреть вдаль. Закрывать глаза, расслабить веки (свободно их опустить). Повторить несколько раз, стараясь уловить положение максимального расслабления На тренировку местных расслаблений нужно затратить около двух-трех недель, а для некоторых и больше, но работать нужно прилежно, постоянно, не прерываясь ни на один день. Постепенно «внутренний контролер» приучится автоматически следить за мышцами всегда и всюду.

Этап начальной подготовки:

Изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже и в обращении с оружием, навыки в обращении с оружием, стрельба с упором на два локтя на дистанции 10м.;

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба на кучность и имитация выстрела 3-5 пулями по белому листу.

Начальную подготовку по стрельбе с юными полиатлонистами следует организовывать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закрепились бы на практических занятиях.

Для правильного освоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуск курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия и т.д. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует чередовать стрельбу с пулями и стрельбой «холостым» выстрелом. По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела следует переходить к упражнениям в стрельбе на кучность по белому листу и упражнениям 3+5, 3+10 по мишеням на 10 метров.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- до двух лет:

- изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже.

Вводится стрелковая подготовка из ПВ из положения стоя без упора, на дистанции 10м по мишени №8;

-ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка, хранение винтовки.

Упражнения в прицеливании с диоптрическим прицелом, кольцевой мушкой с одновременной задержкой дыхания;

Отработка дыхания в стрельбе.

Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу.

Изготовка для стрельбы по мишени №8 с прицеливанием и спуском курка «в холостую».

### Стрельбы по мишени № 8:

- по 3-5 патронов на кучность

- по 5 выстрелов с совмещением средней точки попадания с центром мишени

Проведение учебных и контрольных соревнований в стрельбе из ПВ,

Использование стрелкового тренажера «СКАТ»

- Свыше двух лет

Упражнения в прицеливании с открытыми диоптрическими прицелами прямоугольной, кольцевой мушками с одновременной задержкой дыхания, отработка дыхания в стрельбе.

Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу.

Изготовка для стрельбы по мишени с прицеливанием и спуском курка «в холостую»; стрельба по мишени по 3-5 патронов на кучность.

Стрельба по мишени по 5 выстрелов с совмещением средней точки попадания с центром мишени.

Выполнение упражнения 5-10 выстрелов на совершенствование техники стрельбы.

Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из пневматической винтовки.

В тренировочном процессе всесторонне использовать стрелковый прибор «СКАТТ».

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

- совершенствование техники стрельбы (изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание)

- повышение уровня стабильности стрельбы

- психологическая подготовка

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат.

Контрольные стрельбы: 2-3 x 5; 2-3 x 10; 2-3 x 20 выстрелов; на максимальный результат

Стрельба с выполнением различных заданий: стрельба на кучность; не выйти из «8», показать определенные результаты в каждой серии; стрельба на победителя; контрольные стрельбы на максимальный результат; участие в соревнованиях различного ранга.

Этап высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

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

-повышение уровня стабильности стрельбы; -психологическая подготовка;

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат.

Упражнения в психологической подготовке.

Тренировка с прибором «СКАТТ».

-стрельба с выполнением различных заданий;

- стрельба на кучность; -не выйти из "8";
- показать определенные результаты в каждой серии;
- стрельба на победителя
- стрельба в присутствии спортсменов, тренеров

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

### СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в полиатлоне.

Спортивные соревнования – способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления.

Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средством стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Для успешного выступления в соревнованиях необходима специальная соревновательная подготовка, которая должна осуществляться на этапах, предшествующих основным соревнованиям, в годичном цикле, а также в многолетнем аспекте.

Одной тренировочной деятельности, какой бы качественной она ни была, для успеха в соревнованиях недостаточно. Регулярное участие в соревнованиях - обязательное условие для развития и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств.

Соревновательная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений. Осуществляется в процессе соревнований и контрольных тренировок (прикидок) Тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих основные виды: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в её содержание. Отборочные – проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

Основные соревнования – это соревнования целью которых является повышение квалификации спортсмена.

По отношению к основным соревнованиям все предшествующие - подводящие и контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

Для спортсменов разного уровня подготовки, выступление в одном и том же соревновании, могут быть различными по уровню .

В свою очередь, основные соревнования годичного цикла являются подводящими к основным состязаниям в многолетнем цикле



Соревновательная подготовка, таким образом, входит составной частью в систему спортивной подготовки и в той или иной форме имеет место на протяжении отдельного годичного цикла и в многолетнем аспекте. Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава, характера соревновательных действий соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы спортсмены научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки.

В процессе соревновательной подготовки рекомендуется руководствоваться следующими положениями:

-соревнования должны организовываться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям подготовки определенных контингентов спортсменов.

-привлекать к участию в соревнованиях определенных спортсменов следует только при условии их достаточной подготовленности.

-планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельности следует так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей полиатлонистов в условиях соревнований.

Состав участников и программа соревнований должны обеспечить необходимую конкуренцию и условия для максимальной реализации функциональных возможностей спортсменов.

На каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть достаточное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно. Очень большое число соревнований может нарушить нормальный тренировочный процесс, слишком малое или их отсутствие также нарушает нормальный ход подготовки.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к

соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки спортсменов. подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для

повышения эффективности спортивной деятельности, как тренировочного, так и соревновательного процессов. Целью психологической подготовки полиатлониста является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств;

- в группах учебно-тренировочного этапа – на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, воспитание волевых черт характера, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости адекватной самооценки; трудолюбия, работоспособности, дисциплины;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - на совершенствование волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, нервно-психическому восстановлению. развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

На практике психологическую подготовку подразделяют на общую и специальную (подготовку к конкретному соревнованию). ОПП направлена на: развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Воля – это психическая деятельность человека по управлению своим состоянием, эмоциями, поведением для достижения поставленной цели при преодолении трудностей. Большие объемы и интенсивность тренировочного процесса полиатлонистов и трехдневные соревнования, немислимы без значительных проявлений волевых качеств.

Поэтому, формирование целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, решительности, выдержки и самообладания является характерной чертой полиатлониста.

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

#### **Этап начальной подготовки.**

##### **Теоретическая подготовка.**

Примерные темы и содержание теоретических занятий:

- история всесоюзного комплекса ГТО и создания полиатлона, как вида спорта;
- развитие полиатлона в России и за рубежом;
- новый комплекс ГТО;

- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;
- морально-волевая подготовка;
- влияние физических упражнений на организм обучающихся;
- правила соревнований по полиатлону;
- правила поведения на спортивных площадках, тире, меры безопасности;
- спортивный инвентарь и оборудование.

### **Техническая подготовка.**

#### *Плавательная подготовка.*

##### 1) техника спортивных способов плавания:

- краткие сведения по технике спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- подробный разбор и обучение на суше техники плавания кроль на груди, стартов, поворотов;
- специально подготовительные, имитационные упражнения для освоения техники плавания кроль на суше;
- специальные упражнения для работы ног, рук, дыхания, согласования дыхания с работой рук, ног, координация.

##### 2) подготовительные упражнения в воде:

- передвижения по дну шагом, бегом, прыжками и т. д;
- передвижения по дну ногами с помощью гребковых движений руками;
- погружения под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, передвижение под водой;
- дыхательные упражнения, погружение под воду с выдохом, вдохам, выдохом на поверхности воды, вдох кролем на груди.

##### 3) упражнения для изучения техники плавания:

- плавание на одних ногах с различным положением рук;
- плавание на ногах в сочетании с дыханием;
- плавание на руках без дыхания;
- плавание одной, второй рукой без дыхания, с дыханием;
- плавание в согласовании с работой ног, рук, дыхания в координации;
- прыжки с бортика, низкий старт.

##### 4) подвижные игры в воде:

- «Кто дальше проскользнет», «Невод», «Поезд в тоннеле» и т. д.

##### 5) совершенствование техники плавания кроль на груди:

- плавание одними ногами, руками, поочередно одной, второй рукой, с подменой;
- плавание в полной координации с задержкой дыхания, через цикл, 2 цикла, под правую, левую руку.

##### 6) начальная тренировка.

- плавание на одних ногах, в координации отрезков по 25-50, 100 м;
- на ногах, руках 200-400 м;
- повторное плавание в координации серий 6-8x25, 4-6x100, 2-3x200, 2-3x400;
- эстафетное плавание 11x25 и 11x50 в координации и по элементам;

- длительное плавание в координации 200-600 метров;
- на втором году обучения – длинное плавание по элементам и в координации
- до 1000 м.

#### *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*

- 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.

#### **Учебно-тренировочный этап.**

##### *Теоретическая подготовка.*

Примерные темы и содержание теоретических занятий:

- развитие полиатлона в России и за рубежом. новый комплекс ГТО;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;

- влияние физических упражнений на организм обучающихся;
- правила соревнований по полиатлону и их организация, проведение;
- правила поведения на спортивных площадках; тире, меры безопасности;
- спортивный инвентарь и оборудование;
- профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж;
- планирование спортивной тренировки;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов;

- основы методики обучения и спортивной тренировки.

*Техническая подготовка.*

Плавательная подготовка.

На суше. Имитационное упражнение, спецподготовительные, для совершенствования техники плавания кроль на груди.

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

Упражнения на спецгибкость и подвижность в суставах на матах, в парах, на шведской стенке, с гимнастической палкой.

Упражнения для совершенствования техники плавания:

- плавание на одних ногах, руках с задержкой дыхания;
- плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок);
- плавание на одних ногах с различными положениями и рук;
- плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем, другая у бедра, и наоборот;
- плавание кролем на груди, три гребка левой рукой, правая вдоль туловища и наоборот;
- плавание в сцеплении;
- плавание коротких отрезков 8, 10, 12, 5 на технику с задержкой дыхания через цикл, в координации.

Упражнения для обучения спортивного поворота.

Основные учебно-тренировочные упражнения:

- плавание в умеренном темпе по элементам и координации 500, 800 и 1000 метров с акцентом на технику (с применением лопаток);
- силовое плавание на технику и силу с применением «лопаток», кружков, парашотов;
- длинное плавание в координации в среднем темпе отрезков от 400 до 1500 метров;
- повторное проплывание отрезков 50-100-200-300-400 метров /на пульсе 25-26/ по элементам и в координации;
- повторное проплывание серии /3-4-6x100/, /2-3x200/, /6-8x-50/, /6-8-10x25/ в координации и по элементам на пульсе 25-27 за 10 сек.

Интервальная тренировка умеренной интенсивности /8/ 12x25 отр. от 30-45 сек./, /8-10x50 в режиме 1м «Ю» /, /5-6x100 отдых 1,1,5/.

Спортивное плавание отрезков 12,5, 25,50 метров с около предельной скоростью.

Контрольные старты на дистанции 50, 100, 200 метров.

Участие в соревнованиях по плаванию.

В виде разгрузок применяется комплексное плавание, плавание дополнительным способом: прыжки, старты, эстафетное плавание /4x25, 4x50/.

На втором году обучения увеличивается объем плавания, интенсивность тренировок, акцент на развитие спортивных возможностей, интервальные тренировки /на пульсе 27-32 за 10 сек/.

#### *Стрелковая подготовка*

В учебно-тренировочных группах 1 и 4 годов обучения вводится стрелковая подготовка, вначале с пневматической винтовкой типа МР-512 с положения стоя с упора, с упором локтями на стол или стойку на дистанции 10 м по мишени № 8, а затем из малокалиберной винтовки на дистанции 50 метров по мишени №7 или 25 метров по мишени № 6.

Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже.

Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изготовка для стрельбы из положения лежа с применением упора ремня, с руки.

Упражнения в прицеливании с открытыми и диоптрическими прицелами, прямоугольной и кольцевой мушками с одновременным затаиванием дыхания, отработка дыхания в стрельбе.

Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу.

Изготовка для стрельбы по мишени №7 с прицеливанием и спуском курка «вхолостую», стрельба по мишени №7 3-5 патронами на кучность. Стрельба по мишени № 7 по 5 выстрелов с совмещением точки попадания с центром мишени.

Выполнение упражнения 3 плюс 10 выстрелов. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из малокалиберной винтовки.

Начальную подготовку по стрельбе с юными политлонистами следует организовать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техник и стрельбы закреплялись бы на практических занятиях.

Освоение техники стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовки следует начать с положения стоя с упора и лежа с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела / прицеливания, спуска курка и др./ следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу патронами с «холостыми» выстрелами. По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела, следует переходить к упражнениям в стрельбе на кучность по белому листу, и упражнения 3 плюс 5, 3 плюс 10 выстрелов по мишеням 25 метров № 4 и 50 м № 7. Затем следует поочередно переходить к обучению стрельбы лежа с положения с руки, в той же последовательности, что из положения с упора.

### *Беговая подготовка.*

Общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для совершенствования техники бега: семенящий бег, с высоким подниманием бедра, с закидыванием голени назад, ускорения на 30-50 метров с места и с хода.

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

Повторный бег 10x50-60 м, 6-8x100 м, 4-6x200 м.

Длинный бег в среднем и умеренном темпе отрезков от 800 до 4-5 км.

Кроссовый бег от 1 км до 8-10 км.

Повторное пробегание отрезков от 3x500, 3x1000, 2x1500 по стадиону.

Переменный бег по стадиону, лесу /500x500/ 1000x1000 и т. д.

Контрольное пробегание отрезков в 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км.

Участие в соревнованиях в беге 60, 100 м, 2 км, 3 км.

В беговой подготовке в тренировочных группах 1 и 2 годов обучения основное внимание по-прежнему уделяется дальнейшему развитию скоростных качеств и общей выносливости. В неделю как правило должно проводиться 2-3 занятия. На первом занятии основное внимание следует уделять общей и специальной физической подготовке в развитии скоростных качеств. На втором занятии можно сочетать скоростные и игровые упражнения с кроссовым бегом, или бегом на выносливость по стадиону. Третье занятие должно быть полностью направлено на развитие выносливости. Это длинный бег 25-30 м в лесу, на стадионе, или переменный бег с ускорениями по 500-800 м.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### *Теоретическая подготовка*

- краткие сведения о строении и функциях организма;
- режим отдыха и питания спортсмена;
- врачебный контроль и самоконтроль. основные средства восстановления;
- основы техники спортивных видов в полиатлоне;
- морально-волевая подготовка;
- планирование спортивной тренировки и ведение дневника;
- правила соревнований и организации их проведения;
- физическая культура и спорт в России;
- личная и общественная гигиена, понятие о гигиене и санитарии;
- уход за телом, полостью рта, гигиенические требования к одежде и обуви,
- гигиена спортивных сооружений;
- закаливание организма юного спортсмена, значение и основные правила закаливания;
- общая характеристика тренировки спортсменов, понятие о спортивной тренировке; ее цели, задачи и основное содержание;
- единая всероссийская спортивная квалификация;
- физическая подготовка юного спортсмена, понятие о физической подготовке: силе, быстроте, ловкости, гибкости, выносливости.

#### *Техническая подготовка*

### *Плавательная подготовка*

#### *Основные задачи:*

- дальнейшее совершенствование техники плавания;
- развитие спортивных возможностей;
- развитие специальной выносливости;
- выполнение спортивных разрядов в плавании;
- участие в соревнованиях.

Для повышения уровня результатов в плавании используется СФП:

- упражнения на специальных тренажерах для развития силы гребковых движений;

- в воде плавание с отягощениями, лопатками, кругами.

Для развития скоростных качеств и специальной выносливости используются различные методы: скоростно-силовой, повторно-интервальный, переменный, контрольный, соревновательный. Применяются упражнения типа: /10№15x20 с отдыхом 15-20 сек./, /6-8x50 ВС -40451/, /3-4-100м – 1.30-1.25/, /горки 25-50 75-100 и обратно/.

Скоростное плавание 10-12x75 /5.6x50/. Повременное плавание /25 через 25/, /50 через 50/ и другие. Проводятся контрольные старты на дистанциях 5, 75, 100 метров.

### *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.

**Учебно-тематический план приведен в таблице № 15.**

## Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важнейшее средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о гравмагизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания потехнике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трехлет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной			

специализация)	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. 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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль места физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. 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 обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства имероприятия	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 восстановительных средств.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам .

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» основаны на особенностях вида спорта «полиатлон» и его спортивных дисциплин:

Спортивные дисциплины вида спорта «полиатлон» (0750005411Я) определяются в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта указаны в таблице № 16.

Таблица №16

N п/п	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	6-борье с бегом	075 007 1 8 1 1 Н
2	5-борье с бегом	075 001 1 8 1 1 Я
3	4-борье с бегом	075 003 1 8 1 1 Я
4	3-борье с бегом	075 004 1 8 1 1 Я
5	2-борье с бегом	075 005 1 8 1 1 Я
6	командные соревнования	075 009 1 8 1 1 Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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.

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».

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 1.1. 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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного 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);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 17);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 18, №19);
- 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.

Таблица №17

#### 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 (300г, 500г, 700г)	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

Таблица № 18

**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



Таблица № 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	1	1	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1
5.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	1	1	2	1	2
6.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	1	1	2	2	1
7.	Футболка с коротким рукавом	шту	на обучающегося	-	1	1	2	2	1
Для спортивных дисциплин « 6-борье с бегом», № 4-борье с бегом», «3-борье с бегом», « 2-борье с бегом».									
8.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1
9.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	1	1	1	1	2
10.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1
11.	Плапки (мужские)	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1
13.	Шиповки для бега	пар	на обучающегося	-	2	1	1	2	1

Таблица №20

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)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	
				количество о	срок эксплуатаци и(лет)	количество о	срок эксплуатаци и(лет)	количество о	срок эксплуатаци и(лет)
1.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	1	9000	1	12000	1

## 6.2. Кадровые условия реализации программы

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» в Учреждении соблюдаются требования к укомплектованности и квалификации кадрового состава.

В соответствии с Требованиями, утвержденным Приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 09.11.2022 № 1843 «Об утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края», требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», с учетом количества и квалификации обучающихся, в МАУДО «СШ №1» определён кадровый состав лиц учреждения, необходимый для реализации данной Программы (Таблица № 21).

Таблица № 21

Кадровый состав лиц учреждения, необходимый для реализации Программы

Должность
Руководящие должности
Директор
Заместитель директора по УР
Заместитель директора по ВР
Педагогические работники
Старший тренер-преподаватель
Тренер-преподаватель
Инструктор-методист
Иные работники

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников 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 «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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации. Согласно п. 2 ч. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» педагогические работники имеют право на повышение квалификации не реже чем один раз в три года, или профессиональную переподготовку в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Тренеры-преподаватели Учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих полиатлонистов на всероссийских и международных соревнованиях.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации программы.**

Для реализации Программы используется комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Система современных педагогических технологий обеспечивает обучение в современной информационно-образовательной среде (ИОС), а именно:

- печатная продукция (книги\ журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видеопродукция (диски, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещённой в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Рассматривая информационно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном полиатлоне, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

#### **Список информационных, методических и учебных пособий:**

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (приказ Минспорт России №1039 от 21.11.2022 года);

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.01.2022 № 6 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)»;
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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»;
6. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства;
7. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - г. Рязань, 2008 г. – 98 с.
8. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. / «Плавание» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства -М.: Советский спорт, 2006 г. -216 с.
9. Насонова А.А., Тышлер Д.А., Митрофанов А.В., Коликов М.Б., Хайдуров Е.Л./«Пулевая стрельба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.:Советский спорт, 2005 г. -204 с.
10. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. /«Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.
11. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенев В.Б. / «Лёгкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 г. – 112 с.
12. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Учебное пособие – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003г. – 120 с.
13. Червяков В.З. Кемза А.И., Гильмутдинов Т.С. / « Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М., 1997 г. – 38 с.

14. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2.: Основы спортивной психологии. – 2004 г. – 192 с.
15. Булгакова Н.Ж. / «Плавание» Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001 г. – 400 с.
16. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов/Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург. 2005 – 101 с.
17. Моглина А.Д. Основы овладения методикой обучения спортивным способам плавания. Учебное пособие. Краснодар, 2001 – 57 с.
18. Булгакова Н.Ж. Игры и развлечения на воде. Методические рекомендации. Москва, 1980 – 20 с.
19. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: Учебное пособие. – Краснодар, 1990 г. – 112 с.
20. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990 г. – 43 с.
21. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983 г. – 25 с.
22. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998 г. – 63 с.
23. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 г. – 220 с.
24. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – Москва: Физкультура и спорт, 1995 г. – 38 с.
25. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кн.: Психологические факторы надежности спортсмена. Москва, 2007, вып. 1, с 21- 29.
26. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
27. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
28. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
29. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.
30. Колесов А.И., Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно географических условиях. Москва ФиС, 2003 – 292 с.
31. Волков В.М. Тренеру о подростке. – Москва: Физкультура и спорт, 1973 -
32. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
33. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва:Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» URL: <https://www.gto.ru/>.
2. Официальный интернет-сайт федерации полиатлона России [www.polyathlon.ru](http://www.polyathlon.ru).
3. Официальный интернет-сайт Международного Союза Полиатлона (International Polyathlon Union) <http://www.polyathlonworld.com/>.
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА <https://www.rusada.ru/>.
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>.
6. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) <https://www.wada-ama.org/>.
7. Правила соревнований по полиатлону [https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-poliathlon-utv-prikazom-minsporta\\_1/pravila/](https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-poliathlon-utv-prikazom-minsporta_1/pravila/).