

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
муниципального образования город Краснодар «Спортивная школа олимпийского  
резерва №3» имени заслуженного тренера СССР, Почетного гражданина город  
Краснодар Дубко Виталия Федоровича  
(МБУ ДО МОГК СШОР №3)  
г. Краснодар, ул. проспект Чекистов 31/1

Принято  
на педагогическом совете  
МБУ ДО МОГК «СШОР № 3»  
Протокол № 1  
От «01» июня 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБУ ДО МОГК «СШОР №3»  
И.А. Корсикова-Слонова  
«01» июня 2023 г.



**Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки по виду  
спорта «полиатлон»**

Ф.И.О. разработчиков Программы:  
И.А. Корсикова-Слонова, директор;  
А.В. Шухалова, старший инструктор-методист;  
Л.Ф. Гладкая, инструктор-методист;  
С.С. Овечкин, тренер-преподаватель.

г. Краснодар, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения.....	4
II.	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
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6-7
2.3.1.	Учебно-тренировочные мероприятия.....	7-9
2.3.2.	Спортивные соревнования.....	9-11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «полиатлон».....	11-13
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	14-17
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17-21
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	22-25
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	25-29
III.	Система контроля.....	30
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.....	30-31
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.....	31
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	31-42
IV.	Рабочая программа по виду спорта «полиатлон».....	43
4.1.	Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	43-71
4.2.	Примерный учебно-тематический план.....	72-80
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным	

	спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон».....	80-81
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	81
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	81-86
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	86-87
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	87-88

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в трех дисциплинах 5-борье с бегом, 4-борье с бегом, 3-борье с бегом с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022 № 1064 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. В эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся полиатлоном на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта разнообразными беговыми, плавательными, метательными, стрелковыми упражнениями, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Предметом деятельности является:

- осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки на основании утвержденного департаментом физической культуры и спорта города Краснодара муниципального задания;
- подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд города Краснодара, спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивных сборных команд Российской Федерации;

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 1

### 2.1. 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

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

**Примечание:** В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в разных учебно-тренировочных группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- соблюдены требования техники безопасности.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полюатлон»

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	9	14	14	18	24
Общее количество часов в год	312	468	728	728	936	1248

## 2.3. Виды (формы) обучения

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия (группы ЭССМ, ЭВСМ);
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;
- контрольные соревнования;
- самостоятельная подготовка;

- медико-восстановительные мероприятия;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, и др.);

формы промежуточной аттестации обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня.

- система спортивного отбора и спортивной ориентации, который заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на

занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях;

- работа по индивидуальным планам, которая проводится согласно годовому учебно-тренировочному плану и в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

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.

Формы самостоятельной работы:

- утренняя зарядка;
- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов, тематических видеофильмов и кинограмм;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов, дневников самоконтроля и т.д.).

### **2.3.1. Виды учебно-тренировочных мероприятий:**

#### ***1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:***

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

#### ***2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:***

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 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 по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	–	14	14	14

	Российской Федерации				
<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		

### **2.3.2. Спортивные соревнования**

Соревнования в полиатлоне – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «полиатлон»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортивная школа реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от места и задачи проведения спортивных мероприятий, соревновательные старты могут быть:

**Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся и проверки эффективности прошедшего этапа подготовки. Оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования** - по результатам соревнований формируют команды, в целях отбора обучающихся для участия в основных соревнованиях.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача занять определенное место, выполнить контрольный норматив для присвоения спортивного разряда или спортивного звания, позволяющий отобраться в составы спортивных сборных команд.

**Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

### Объем соревновательной деятельности

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

Отборочные	-	1	2	2	2	3
Основные	-	1	1	2	3	3

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «полиатлон»

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе 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. 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. 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. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается с учетом соотношения

видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ( приложений №2 и №5 к ФССП) и представлен в таблице № 5.

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «полиатлон»  
с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства 1-3 год		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		этап начальной специализации (до трех лет)		этап углубленной специализации (свыше трех лет)					
		1 год		2 год		1-3 год		4 год		Без ограничений		Без ограничений	
		Недельная нагрузка в часах											
		6		9		14		14		18		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах											
		2		2		2		3		4		4	
		Минимальная-Максимальная наполняемость групп (человек)											
		10-20		10-20		8-16		8-16		2-4		1-2	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
1.	Общая физическая подготовка	206	66	242	52	255	35	180	25	137	15	130	10
2.	Специальная физическая подготовка	62	20	140	29	240	33	256	35	400	43	546	45
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	4	1	15	2	26	4	70	7	100	8
4.	Техническая подготовка	25	8	46	10	120	16	145	19	156	16	272	22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	5	28	6	90	12	100	14	143	15	88	7
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	4	1	4	1	8	1	15	2	56	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	4	1	4	1	13	2	15	2	56	4
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	468	100	728	100	728	100	936	100	1248	100
Количество часов в неделю		6		9		14		14		18		24	

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения, способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий, дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

### Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр спортивных соревнований по спортивной акробатике и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

Важное место в воспитательной работе отводится спортивным соревнованиям. Здесь у обучающихся формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей) и проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Спортивные соревнования являются средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 6.

Таблица № 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях	В течение

		<p>различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование умения проводить анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в спортивных соревнованиях.</li> </ul>	года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки;</li> <li>- формирование умения анализировать выполнение и коррекцию индивидуальных и перспективных планов;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
1.3.		Беседа – знакомство с профессиями, связанными со спортом.	В течение года
1.4.		Профориентационная игра «День самоуправления» Проведение тренировочных занятий спортсменов старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя. Проведение разминки спортсменами младшего возраста со спортсменами старшего	В течение года

		возраста под контролем тренеров-преподавателей.	
1.5.		Сочинение – размышление на тему «Важные качества тренера – преподавателя», «Я – тренер»	В течение года
1.6.		День открытых дверей Посещение занимающимися дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.	Сентябрь
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	-Беседа на тему «Здорового образа жизни»; -Беседа на тему «Личной гигиены обучающихся на учебно-тренировочных занятиях и учебно-тренировочных мероприятиях»; -Беседа на тему: «Вредные привычки».	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседы на тему: - «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся»; - «Режим, гигиена, спорт»; - «Питание спортсмена»; - «Правильное питание в подростковом возрасте»; -«Переутомление и травмы в спорте»; -«Компьютер – друг или враг?».	В течение года
2.3.	Безопасность	Беседы на тему: - «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях в полиатлоне»; - «Поведение в спортивном зале»; - «Противопожарная безопасность»; - «Угроза при террористических актах».	Ежеквартально
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.		Беседа посвящённая, «Дню защитника Отечества»	Февраль
3.2.		Спортивная эстафета «Россия – спортивная держава»	Июнь
3.3.		Участие в акции «За наших»	В течение года
3.4.		Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет	В течение года
3.5.		Участие в спортивных мероприятиях приуроченных к историческим датам России (определяются Учреждением, каждый год разные исторические даты)	В течение года
3.6.		День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»	Ноябрь
3.7.		Беседы о великих спортсменах,	В течение

		участниках Великой отечественной войны.	года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Беседа на тему: «Поведение болельщиков на спортивных соревнованиях»; Показательные выступления обучающихся групп ЭССМ и ЭВСМ для обучающихся групп УТЭ и ЭНП; Мастер-классы именитых спортсменов.	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 7). Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

№ п/п	Название мероприятия ( темы )	Срок проведения	Ответственный	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди обучающихся	Декабрь	Директор	Приказ
2	Формирование плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	Декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику	Приказ
3	<b>Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями работы, в зависимости от этапа подготовки</b>			
3.1.	<b>Этап начальной подготовки</b>			
3.2.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры - преподаватели, инструкторы-методисты.	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
3.3.	Беседы по профилактике применения допинга среди обучающихся: - характеристика допинговых средств и методов; - о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; - об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Тренеры-преподаватели	Проводить раз в квартал беседы с обучающимися, отметки о проведении проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
4.	<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			

4.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры – преподаватели, инструкторы-методисты.	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
4.2.	Профилактика применения допинга среди обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;</li> <li>• о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся;</li> <li>• об ответственности за нарушение антидопинговых правил.</li> </ul>	В течение года	Тренеры-преподаватели.	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) с обучающимися, раз в квартал, отметки о проведение проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
5.	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства</b>			
5.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры – преподаватели, обучающиеся	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

5.2.	<p>Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: основы управления работоспособностью обучающегося; характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; фармакологическое обеспечение подготовки обучающегося к спортивным соревнованиям.</p> <p>Профилактика применения допинга среди обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;</li> <li>• о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся;</li> <li>• об ответственности за нарушение антидопинговых правил.</li> </ul> <p>Антидопинговая политика и её реализация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;</li> <li>• антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;</li> <li>• руководство для обучающихся.</li> </ul>	В течение года	Тренеры-преподаватели.	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) с обучающимися, раз в квартал, отметки о проведении проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
------	---	----------------	------------------------	---

6.	Мониторинг и анализ действующего законодательства	Ежеквартально	Ответственный за антидопинговую профилактику	
7.	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса на сайте РУСАДА лицами, проходящими спортивную подготовку, членами сборных команд Краснодарского края, тренерами-преподавателями, административно-управленческий и основной персонал Учреждения.	Январь-март	Ответственный за антидопинговую профилактику	Прохождение онлайн-курса .Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
8.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	Ежеквартально	Ответственный за антидопинговую профилактику, ответственный за сайт Учреждения	Подготовка и размещение презентаций по разделу «Антидопинг»
9.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	Перед соревнованиями	Тренер-преподаватель	
10.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Директор	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика вводится на этапе начальной подготовки второго года обучения, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерско-преподавательской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства спортивных соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по полиатлону на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение беговых, плавательных, стрелковых, метательных упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным обучающимся и с помощью других обучающихся давать оценку его деятельности. В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности. При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства. Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки: – овладение принятой терминологией – умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, бегу, метанию, стрельбе, плаванию – умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или спортивных соревнований – оказание помощи полиатлонистам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе – овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений – знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника

коэффициенты трудности основных элементов своего разряда – знание правил спортивных соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря – умение организовать и провести школьные спортивные соревнования, умение составить протокол соревнований – участие в судействе спортивных соревнований среди обучающихся младших разрядов– умение регистрировать спортивные результаты тестирования – выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице №8, план инструкторской и судейской практики отражены в таблице № 9 к Программе.

Таблица № 8

### Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

№	Задачи	Виды практических занятий	Сроки
<b>Группы ЭНП (все периоды)</b>			
<b>1</b>	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов полиатлона. 2. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Группы УТЭ (все периоды)</b>			
<b>1</b>	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов полиатлона. 2.Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. 3.Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия. 4. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий. 5. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 6. Подбор упражнений для совершенствования техники. 7.Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов.	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Группы ССМ, ВСМ</b>			
<b>1</b>	Освоение методики	Организация и проведение	В соответствии с планом

	проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	спортивной подготовки
2	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификации судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки

Таблица № 9

### План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Сроки
<b>Этап начальной подготовки</b>	
Изучение правил соревнований по полиатлону	В соответствии с планом спортивной подготовки
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Тренировочный этап</b>	
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	В соответствии с планом спортивной подготовки
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в составлении календаря соревнований	Ноябрь-декабрь
Участие в составлении положения соревнований	Ноябрь-декабрь
Изучение правил соревнований по полиатлону	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Этап совершенствование спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства</b>	
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	В соответствии с планом спортивной подготовки

Составление плана (конспекта), рабочих планов по микроциклам учебно- тренировочного занятия.	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в составлении календаря соревнований	Ноябрь-декабрь
Участие в составлении положения соревнований	Ноябрь-декабрь
Изучение правил соревнований по полиатлону	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе соревнований. Ведение документации соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях	В соответствии с планом спортивной подготовки

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

Систематический медицинский (врачебный) контроль за юными обучающимися осуществляется в соответствии с действующим законодательством в рамках выполнения требований 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".

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.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить углубленное медицинское обследование
  - медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
  - углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

5. Выполнять рекомендации врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

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

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия .

Восстановительно-профилактические средства – это средства, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### **Педагогические средства:**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений 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;

- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня .

#### **Психологические средства:**

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

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы,

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### **Медико-биологические средства.**

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном спортивными соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления

относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

Таблица №10

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством.
	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными

			соревнованиями.
Медико-биологические мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса.	Постоянно.
Восстановительные мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления.	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление).

### III. 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:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "полиатлон";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "полиатлон";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "полиатлон";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "полиатлон";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "полиатлон";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

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

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, дисциплины или раздела, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Форма, порядок и периодичность проведения промежуточной и итоговой аттестации успеваемости обучающихся определяется образовательной организацией и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации, утвержденным приказом директора. При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому разделу подготовки Программы после каждого года обучения на этапах подготовки.

На основании результатов итоговой аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта полиатлон осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Промежуточная аттестация осуществляется в течение года обучения на этапах подготовки для проверки практических умений и навыков с мая по июнь.

Итоговая аттестация проводится с октября по ноябрь. Сроки прохождения итоговой аттестации устанавливается для каждой группы обучающихся согласно графику проведения итоговой аттестации, утвержденному приказом директора учреждения.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами сдачи контрольно-переводных нормативов. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии.

Досрочный перевод обучающихся осуществляется на основании решения педагогического совета и в соответствии с приказом директора.

### **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 промежуточная аттестация 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 учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это итоговая 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), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Результаты по прохождению промежуточной и итоговой аттестации подсчитываются в бальной системе (если обучающийся набрал необходимое количество баллов, то ставится зачет, если обучающийся не набрал необходимое количество баллов, то ставится не зачет).

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 80% - 100% переводных нормативов спортсмен переводится на следующий этап подготовки;
- при выполнении 60% переводных нормативов спортсмен остается на данном этапе еще на 1 год (не более 1 раза);
- при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 11-12.

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (девушки)**

№	Упражнение	Баллы	ЭНП			ЭТ							ЭССМ 1-3 год			ЭВСМ	
			1		2		1		2		3		4				
возраст занимающихся			10-12	Баллы	11-13	Баллы	10-15	Баллы	11-16	Баллы	12-17	Баллы	13-18	Баллы	14-21	Баллы	15 и старше
1	Бег на 30 м (сек) норматив <b>ОФП</b>	5	6,0	5	5,7												
		4	6,1	4	5,8												
		3	6,2	3	5,9												
		2	6,3	2	6,0												
		1	6,4	1	6,4												
		0	не более 6,4	не более 6,4													
2	Бег на 60 м (сек) норматив <b>ОФП</b>					5	10,5	5	10,2	5	9,9	5	9,6	5	9,2		
						4	10,6	4	10,3	4	10,0	4	9,7	4	9,3		
						3	10,7	3	10,4	3	10,1	3	9,8	3	9,4		
						2	10,8	2	10,5	2	10,2	2	9,9	2	9,5		
						1	10,9	1	10,9	1	10,9	1	10,9	1	9,6		
						0	не менее 10,9							0	не менее 9,6		
3	Бег на 100 м (сек) норматив <b>ОФП</b>															5	14,0
																4	14,5
																3	15,0
																2	15,5
																1	16
																0	не более 16



	на спине (кол-во раз за 30 сек) Норматив <b>ОФП</b>	3	14	3	20													
		2	12	2	18													
		1	10	1	10													
		0	не менее 10	не менее 10														
9	Бег на 1500 м (мин) норматив <b>ОФП</b>					5	8,05	5	7,50	5	7,35	5	7,20					
						4	8,10	4	7,55	4	7,40	4	7,25					
						3	8,15	3	8,00	3	7,45	3	7,30					
						2	8,20	2	8,05	2	7,50	2	7,35					
						1	8,29	1	8,29	1	8,29	1	8,29					
						0	не более 8,29											
10	Метание мяча весом 150 г (м) норматив <b>ОФП</b>					5	23	5	26	5	29	5	32					
						4	22	4	25	4	28	4	31					
						3	21	3	24	3	27	3	30					
						2	20	2	23	2	26	2	29					
						1	18	1	18	1	18	1	18					
						0	не менее 18											
11	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) норматив <b>ОФП</b>					5	6,80	5	7,40	5	8,00	5	8,60	5	15,80	5	16,80	
						4	6,60	4	7,20	4	7,80	4	8,40	4	15,60	4	16,60	
						3	6,40	3	7,00	3	7,60	3	8,20	3	15,40	3	16,40	
						2	6,20	2	6,80	2	7,40	2	8,00	2	15,20	2	16,20	
						1	+6	1	+6	1	+6	1	+6	1	+15	1	+16	
						0	не менее +6						0	не менее +15	0	не менее +16		
12	Бег на 2000 м (мин) норматив <b>ОФП</b>													5	8,30	5	7,30	
														4	8,50	4	7,50	
														3	9,20	3	8,10	



16	Плавание 100 м (мин, с) норматив <b>СФП</b> для спортивных дисциплин "5- борье с бегом", "4-борье с бегом"															5	1,05	
																	4	1,10
																	3	1,15
																	2	1,20
																	1	1,25
																	0	не более 1,25
<b>Минимальное количество баллов</b>		<b>ЭНП</b>			<b>УТЭ</b>							<b>ЭССМ 1-3 год</b>		<b>ЭВСМ</b>				
		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>						<b>4</b>		
		7		7		8		8		8		8	7	7				
<b>Спортивный разряд</b>		б/р			Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"							Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		КМС		МС		

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (юноши)**

№	Упражнение	Баллы	ЭНП			ЭТ							ЭССМ 1-3 год			ЭВСМ	
			1		2		1		2		3		4				
возраст занимающихся			10-12	Баллы	11-13	Баллы	10-15	Баллы	11-16	Баллы	12-17	Баллы	13-18	Баллы	14-21	Баллы	15 и старше
1	Бег на 30 м (сек) норматив <b>ОФП</b>	5	5,8	5	5,5												
		4	5,9	4	5,6												
		3	6,0	3	5,7												
		2	6,1	2	5,8												
		1	6,2	1	6,2												
		0	не более 6,2	не более 6,2													
2	Бег на 60 м (сек) норматив <b>ОФП</b>					5	10,0	5	9,7	5	9,4	5	9,1	5	7,8		
						4	10,1	4	9,8	4	9,5	4	9,2	4	7,9		
						3	10,2	3	9,9	3	9,6	3	9,3	3	8,0		
						2	10,3	2	10,0	2	9,7	2	9,4	2	8,1		
						1	10,4	1	10,4	1	10,4	1	10,4	1	8,2		
						0	не менее 10,4							0	не менее 8,2		
3	Бег на 100 м (сек) норматив <b>ОФП</b>															5	13,20
																4	13,25
																3	13,30
																2	13,35
																1	13,40
																0	не более 13,40



	на спине (кол-во раз за 30 сек) Норматив <b>ОФП</b>	<b>3</b>	17	<b>3</b>	23												
		<b>2</b>	15	<b>2</b>	21												
		<b>1</b>	13	<b>1</b>	13												
		<b>0</b>	не менее 13	не менее 13													
9	Бег на 1500 м (мин) норматив <b>ОФП</b>					<b>5</b>	7,45	<b>5</b>	7,30	<b>5</b>	7,15	<b>5</b>	7,00				
						<b>4</b>	7,50	<b>4</b>	7,35	<b>4</b>	7,20	<b>4</b>	7,05				
						<b>3</b>	7,55	<b>3</b>	7,40	<b>3</b>	7,25	<b>3</b>	7,10				
						<b>2</b>	8,00	<b>2</b>	7,45	<b>2</b>	7,30	<b>2</b>	7,15				
						<b>1</b>	8,05	<b>1</b>	8,05	<b>1</b>	8,05	<b>1</b>	8,05				
						<b>0</b>	не более 8,05										
10	Метание мяча весом 150 г (м) норматив <b>ОФП</b>					<b>5</b>	31	<b>5</b>	34	<b>5</b>	37	<b>5</b>	40				
						<b>4</b>	30	<b>4</b>	33	<b>4</b>	36	<b>4</b>	39				
						<b>3</b>	29	<b>3</b>	32	<b>3</b>	35	<b>3</b>	38				
						<b>2</b>	28	<b>2</b>	31	<b>2</b>	34	<b>2</b>	37				
						<b>1</b>	26	<b>1</b>	26	<b>1</b>	26	<b>1</b>	26				
						<b>0</b>	не менее 26										
11	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) норматив <b>ОФП</b>					<b>5</b>	5,80	<b>5</b>	6,40	<b>5</b>	7,00	<b>5</b>	7,60	<b>5</b>	11,80	<b>5</b>	13,80
						<b>4</b>	5,60	<b>4</b>	6,20	<b>4</b>	6,80	<b>4</b>	7,40	<b>4</b>	11,60	<b>4</b>	13,60
						<b>3</b>	5,40	<b>3</b>	6,00	<b>3</b>	6,60	<b>3</b>	7,20	<b>3</b>	11,40	<b>3</b>	13,40
						<b>2</b>	5,20	<b>2</b>	5,80	<b>2</b>	6,40	<b>2</b>	7,00	<b>2</b>	11,20	<b>2</b>	13,20
						<b>1</b>	+5	<b>1</b>	+5	<b>1</b>	+5	<b>1</b>	+5	<b>1</b>	+11	<b>1</b>	+13
						<b>0</b>	не менее +5						<b>0</b>	не менее +11	<b>0</b>	не менее +13	
12	Бег на 3000 м (мин) норматив <b>ОФП</b>												<b>5</b>	11,50	<b>5</b>	11,00	
													<b>4</b>	12,00	<b>4</b>	11,10	
													<b>3</b>	12,20	<b>3</b>	11,30	
													<b>2</b>	12,40	<b>2</b>	11,50	

														<i>1</i>	13	<i>1</i>	12,40	
														<i>0</i>	не более 13	<i>0</i>	не более 12,40	
13	Бег на 500 м (мин) норматив <b>СФП</b>	<i>5</i>	2,15	<i>5</i>	2,00													
		<i>4</i>	2,20	<i>4</i>	2,05													
		<i>3</i>	2,25	<i>3</i>	2,10													
		<i>2</i>	2,30	<i>2</i>	2,15													
		<i>1</i>	2,35	<i>1</i>	2,35													
		<i>0</i>	не более 2,35	не более 2,35														
14	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) (кол-во раз) норматив <b>СФП</b>	<i>5</i>	5	<i>5</i>	8													
		<i>4</i>	4	<i>4</i>	7													
		<i>3</i>	3	<i>3</i>	6													
		<i>2</i>	2	<i>2</i>	5													
		<i>1</i>	1	<i>1</i>	1													
		<i>0</i>	не менее 1	не менее 1														
15	Плавание 50м (мин, с) норматив <b>СФП</b> для спортивных дисциплин "5-борье с бегом", "4-борье с бегом"					<i>5</i>	1,15	<i>5</i>	1,12	<i>5</i>	1,09	<i>5</i>	1,06	<i>5</i>	0,51			
						<i>4</i>	1,16	<i>4</i>	1,13	<i>4</i>	1,10	<i>4</i>	1,07	<i>4</i>	0,52			
						<i>3</i>	1,17	<i>3</i>	1,14	<i>3</i>	1,11	<i>3</i>	1,08	<i>3</i>	0,53			
						<i>2</i>	1,18	<i>2</i>	1,15	<i>2</i>	1,12	<i>2</i>	1,09	<i>2</i>	0,54			
						<i>1</i>	1,20	<i>1</i>	1,20	<i>1</i>	1,20	<i>1</i>	1,20	<i>1</i>	0,55			
															<i>0</i>	не более 0,55		
16	Плавание 100 м (мин, с) норматив <b>СФП</b>															<i>5</i>	0,58	
																<i>4</i>	1,03	

для спортивных дисциплин "5-борье с бегом", "4-борье с бегом"																3	1,08
																2	1,13
																1	1,18
																0	не более 1,18
Минимальное количество баллов	ЭНП				ЭТ				ЭССМ 1-3 год				ЭВСМ				
	1		2		1		2		3		4						
	7		7		8		8		8		8		8	7			
Спортивный разряд	б/р				Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"				Спортивные разряды - "третий ю спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"				КМС		МС		

## IV. Рабочая программа по виду спорта «полиатлон»

### 4.1. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Спортивная подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся. Программный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке, включенный в Программу, дан для всех этапов подготовки. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренерами самостоятельно с учетом возраста обучающихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

#### *Теоретическая подготовка*

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеofilьмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. Обучающимся старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы. Примерные темы и содержание теоретических занятий (для всех групп)

Тема 1. История Всесоюзного комплекса ГТО и создания полиатлона, как вида спорта. Развитие полиатлона в России и за рубежом. Новый комплекс ГТО. Общие положения, структура комплекса, виды испытаний, нормативы, требования, первые соревнования, система соревнований Всесоюзного комплекса ГТО. Возникновение полиатлона, спортивные дисциплины полиатлона. О системе всероссийских и международных соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных полиатлонистов. Новый комплекс ГТО – общие положения.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Значение сердечно-сосудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств – силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 4. Правила поведения на спортивных площадках, тире. Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и спорсооружениях. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях полиатлоном.

Тема 5. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена. Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся полиатлоном. Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Тема 6. Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль. Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

Тема 7. Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж. Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям полиатлоном. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке.

Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Планирование спортивной тренировки. Роль планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки спортсмена. Дневник спортсмена.

Тема 9. Периодизация спортивной тренировки. Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Тема 10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по полиатлону. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Тема 11. Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств полиатлониста различного возраста и подготовленности. Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке полиатлониста. Средства, методики развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкости). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для групп полиатлона.

Тема 12. Основы методики обучения и спортивной тренировки. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных, волевых

качеств у занимающихся. Воспитание в процессе обучения и тренировки. Основы методики обучения стрельбе. Методика обучения отдельным элементам стрельбы и производству выстрела в целом: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание, психологическая подготовка в стрельбе. Основы обучения силовой гимнастике, подтягиванию, отжиманию, плаванию, легкой атлетике.

Тема 13. Морально-волевая и психологическая подготовка. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Психологическая подготовка юного полиатлониста. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств полиатлониста. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения полиатлониста к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

Тема 14. Правила соревнований по полиатлону, их организация и проведение. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила соревнований по отдельным видам полиатлона. Таблицы оценки результатов в полиатлоне. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований по отдельным видам упражнений полиатлона и в целом по многоборьям.

Тема 15. Спортивный инвентарь и оборудование. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

#### **Этап начальной подготовки**

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 занимающихся.

Правила соревнований по полиатлону.

Правила поведения на спортивных площадках, тире, меры безопасности.

Спортивный инвентарь и оборудование.

#### **Учебно-тренировочный этап**

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 занимающихся.

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.

**Этапы совершенствования спортивного мастерства 1-3 года и высшего спортивного мастерства.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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.

Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.

Периодизация спортивной тренировки.

Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Правила соревнований по полиатлону, их организация и проведение.

**Физическая подготовка (для всех этапов).**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юными полиатлонистами разнообразных двигательных навыков.

Основная задача ОФП – создание общей двигательной подготовленности, которая используется в качестве фундамента специальной физической подготовки. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся и специфики полиатлониста. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными полиатлонистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко

атлетики, подвижных игр. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств полиатлона еще незначительна. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные юным спортсменам. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники видов полиатлона. Занятие заканчивают подвижной игрой, например, баскетболом, волейболом и др.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для полиатлона. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике видов полиатлона. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирования тактических умений. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в видах полиатлона и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

**Общая физическая подготовка** (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. Понятие о предварительных и исполнительных командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении; упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, в положении лёжа, перетаскивание,

приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками, ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, поясами с грузом и другими тяжестями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой- прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; упражнения с резиновыми жгутами. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Выбор упражнений зависит от тренера, который решает задачи на определённом уровне подготовки.

4. **Акробатические упражнения.** Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки: кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. Игры на сопротивление, на внимание, на координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 метров. Кроссы от 1 до 5 км. Бег – 6-минутный и 12-минутный. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

7. **Спортивные и подвижные игры, эстафеты:** Футбол, баскетбол, волейбол, регби, мини-футбол и др.

### **Специальная физическая подготовка (для всех возрастных групп)**

1. **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Бег 50 с «тенью» (повторение движений партнёра). Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: подтягивание на скорость).

2. **Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением, для подростков и юношеских групп от 40 до 70% веса спортсмена, с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 40-80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками. Бег на лыжах на короткие

дистанции (300-800 м.). Подтягивание сериями на быстроту с последующим увеличением кол-ва раз в серии Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносов тяжестей. Подвижные игры типа: «Челнок», «Прыжковая эстафета и т.д.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег, кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технические упражнения и задания. Игровые упражнения большой интенсивности, тренировочные занятия с увеличенной продолжительностью. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, тренажёрами. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения).

4. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры с мячом на развитие ловкости (выбивание, меткий стрелок и др.). Кувырки вперёд и назад, перекаты через плечо с элементами обманых движений.

### **Средства и методы развития физических качеств**

Средства и методы развития силы

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений.

Различают абсолютную и относительную силу:

- абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в конкретном движении.

- относительная сила - проявление абсолютной силы в пересчете на кг веса человека.

Средствами развития силы являются различные несложные по структуре общеразвивающие упражнения, среди которых можно выделить основные:

- упражнения с внешним сопротивлением (весом внешних предметов - штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера);

- с использованием тренажерных устройств, упражнения с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по рыхлому песку, в воде и т.д. упражнения с преодолением веса собственного тела :гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание;

- легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д. изометрические упражнения (статические упражнения в изометрическом режиме) в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.) и дополнительные средства.

Наиболее распространены следующие методы развития силы:

- метод максимальных усилий. Упражнения выполняются с применением предельных или около предельных отягощений до 90% от максимально возможного; в серии выполняется 1-3 повторений. За одно занятие выполняется 5-6 серий, отдых между сериями 4-8 минут;

- метод повторных усилий или метод —до отказа. Упражнения выполняются

с отягощением до 70% от максимально возможного, которые выполняются сериями до 12 повторений, в одном занятии выполняется от 3 до 6 серий, отдых между сериями от 2 до 4 минут;

- метод динамических усилий. Упражнения выполняются с отягощением до 30% от максимально возможного, в серии выполняется до 25 повторений, количество серий за одно занятие от 3 до 6. Отдых между сериями от 2 до 4 минут.

### **Средства и методы развития быстроты.**

Быстрота - это комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции. Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга, подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действие спортсмена. Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом). Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью.

Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость), на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения.

### **Основные методы воспитания скоростных способностей включают:**

- методы строго регламентированного упражнения;

- методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;

- методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5с) и движения с меньшей интенсивностью – в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз;

- соревновательный метод;

- игровой метод, дает возможность комплексного развития скоростных

качеств, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия, способствуют проявлению скоростных возможностей.

### **Средства и методы развития выносливости**

Выносливость - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению. Выносливость как качество проявляется в двух основных формах: - в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности; - в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления. На практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью.

Специальная выносливость - способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание, лыжные гонки) или в течение строго ограниченного времени (силовая гимнастика в полиатлоне и т.д.). В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям. Интенсивность упражнения в циклических упражнениях характеризуется скоростью движения, а в ациклических количеством двигательных действий в единицу времени (темпом). Основные методы развития общей выносливости: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод.

Средствами воспитания общей выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба).

**В ациклических видах спорта** наилучшее средство для приобретения общей выносливости – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС – 130-160 уд/мин). В первую очередь это бег (лучше кроссы).

При этом в работу вовлекаются почти все мышцы тела, и поэтому энергичнее активизируются дыхательные возможности, процессы обмена и т.д. несмотря на большую эффективность этих упражнений, желательно заниматься и другими: греблей, ездой на велосипеде, бегом на коньках, плаванием, ходьбой в гору. Это не только разнообразит тренировку, что само по себе очень важно, но и делает ее воздействие более разносторонним.

**В циклических видах спорта** главным средством воспитания общей выносливости является продолжительное, с умеренной интенсивностью продвижение по дистанции, по возможности в равномерном темпе. Естественно, что этого можно достигнуть не только равномерностью темпа передвижения, но и

гладкостью дистанции, неизменностью внешних условий. Если же выбирается дистанция с пересеченным рельефом, если на пути возникают непредвиденные трудности, то спортсмену желательно изменением темпа и интенсивности поддерживать уровень ЧСС приблизительно на избранном уровне.

#### **Основные методы развития специальной выносливости:**

- непрерывного упражнения (равномерный и переменный).

**Равномерный (непрерывный) метод** характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. (способствует развитие аэробных способностей организма). Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба, выполняемые с равномерной скоростью, малой и средней интенсивности);

**Переменный (непрерывный)** - заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения (прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой, бег путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.) - методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный).

**Интервальный метод** предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. (иногда по 15-30 с) Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

- **соревновательный и игровой методы.**

**Соревновательный метод** предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося. Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность. Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

#### **Средства воспитания выносливости:**

Общей - самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и 35 игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений,

выполняемых в среднем темпе) и др. Основные требования, упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ, их продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Специальной - любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и около предельной интенсивностью. Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и обще подготовительные средства.

### **Средства и методы развития гибкости.**

Гибкость - подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Различают две формы проявления гибкости:

- активную, величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения, благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, максимальная величина амплитуды движений, достигаемая под воздействием внешних сил (партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела, отягощения).

Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д. Следует всегда помнить, что упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения следует делать после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений.

## **Техническая подготовка**

Техническая подготовка – это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Задачей технической подготовки полиатлонистов является формирование умений и навыков в видах полиатлона, а особенностью – оптимальная реализация функциональных возможностей спортсмена. Совершенствование в технике видов полиатлона должно проходить сознательно. Тщательный анализ и качественная осознанность содержания каждого конкретного движения, является отличительной чертой тренировки полиатлониста.

Экономится время при обучении видов полиатлона за счет повторений специальных упражнений. Однако, ограниченность времени не позволяет обеспечить нужное количество повторений двигательных действий. Поэтому, очень важно включать в тренировочный процесс имитационные упражнения. Обучение технике видов полиатлона происходит при больших энергетических и временных затратах. Поэтому, одной из задач тренера является применение вспомогательных средств обучения, которые, с одной стороны, способствуют

формированию умений и навыков, с другой – экономят время и физическую энергию спортсмена.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

**Методика технической подготовки полиатлониста** Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как он владеет техникой освоенных действий. Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике. ( этапы обучения одновременно самостоятельные и взаимосвязанные)

**Первый этап** – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап – изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

- метод целостного обучения. При целостном разучивании обучающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

- метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести обучающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям полиатлонистов.

- методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

- методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь тренера спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

- методы информации. Очень важно довести до обучающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание в центр мишени при стрельбе и т.д).

**Третий этап** – изучение приема в усложненных условиях.

- повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью

формирования гибкого навыка. Применение усложнений (количество повторений в единицу времени, в конце занятия, после интенсивных упражнений).

- сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

- круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).
- игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний.

- соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования. Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

**Четвёртый этап** – закрепление и дальнейшее совершенствование.

Создается навык и формируется способность целесообразно применять двигательные действия в реальных условиях практической деятельности (как тренировочных, так и соревновательных действий). Закрепление происходит в процессе многократного повторения разученного действия в относительно постоянных внешних условиях. В дальнейшем осуществляется стабилизация и совершенствование, достигается необходимая прочность, стабильность (использование целостного метода).

Продолжительность этапа зависит от подготовленности занимающихся и многих других факторов. В целом совершенствование техники должно приобретать на данном этапе все более индивидуализированный характер. Это требует от тренера изучения особенностей телосложения, уровня развития физических качеств спортсмена. На этом этапе обеспечивается подвижность и вариативность действия, его приспособляемость к сбивающим факторам внешней среды, изменениям физическим и психическим в состоянии занимающихся. При этом частично создаются условия реальной обстановки практического применения (соревновательной). Количество повторений возрастает от занятия к занятию. На этом этапе вырабатывается необходимость эффективности действия.

### **Тактическая подготовка.**

Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Тактическая подготовка – умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Тактическая деятельность спортсмена направлена на реализацию физических и технических возможностей в разнообразных условиях соревнований. Поскольку физические и технические возможности по своему уровню изменчивы, так как зависят от состояния каждого спортсмена, а окружающая среда, условия соревнований и тренировок также непостоянны, тактические действия весьма многогранны и строятся в зависимости от всех этих факторов.

Выбор тактики зависит от следующих факторов:

1. От специфики вида спорта ( видов полиатлона)
2. Индивидуальных особенностей спортсмена.
3. От уровня и значимости соревнования.
4. Возможностей соперников.
5. Воздействия внешних условий.
6. Непредвиденных ситуаций.

Принято различать общую и специальную тактическую подготовку.

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

Формирование тактического мастерства полиатлониста состоит из двух этапов:

первый – это теоретическое изучение приемов тактического мастерства и его особенностей, средств и методов;

второй – практическая реализация знаний, умений и навыков в изменяющихся условиях тренировочного процесса и спортивных соревнований. На этапе практической реализации тактического мастерства, основным средством является повторное выполнение различных упражнений по заданному плану, а также вариантов поведения спортсмена между упражнениями. При решении задач тактической подготовки полиатлониста, следует учитывать ее неравнозначность в различных дисциплинах этого вида. Большое значение имеет качество тактической подготовки.

Для ее совершенствования необходимо:

а) обладать достаточным уровнем знаний о тактике соревновательной борьбы и объемом освоенных спортсменом умений и навыков;

б) наличие способности предвидения (прогнозирования) возможных вариантов тактической борьбы на соревнованиях.

в) психологическая устойчивость спортсмена при решении тактических задач.

г) оперативная коррекция тактики в ходе соревнований;

д) достаточная мотивация (заинтересованность) спортсмена и его волевые возможности при достижении цели;

е) правильный анализ результатов соревнования для дальнейшего совершенствования тактической подготовленности.

Совершенствование тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- расширить знания о тактике соревновательной борьбы в избранном виде спорта. Для решения этой задачи необходимы анализ соревновательной деятельности выдающихся спортсменов;

- изучение научной литературы и информационных материалов о соревновательной деятельности;

- расширение знаний о правилах соревнований, тактических действиях соперников и условий проведения главных соревнований.

- увеличить объем освоенных спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы, необходимо использовать средства тактической подготовки - тренировка без противника, применяется для овладения основными технико-тактическими действиями;

- тренировка с условным противником, предполагает использование вспомогательных снарядов и приспособлений (манекенов, моделей противника с заранее разработанной программой действий, тренажерные устройства);

- тренировка с партнером по команде, создает более приближенные к соревнованию условия;

- тренировка с неизвестным противником, позволяет совершенствовать тактику в условиях информационного и временного дефицита.

- формирование психологической устойчивости спортсмена при решении тактических задач;

- развитие способности к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования.

- улучшению уровня мотивации (заинтересованности) спортсмена в достижении спортивного результата;

- выявление индивидуальных особенностей психики спортсмена;

- определение важных для спортсмена мотивов занятия спортом;

- созданию точной —установки на результат;

- добиваться сохранения высокого уровня мотивации на соревновании;

- формированию способности проводить анализ результатов соревнования;

- сбор необходимого объема информации о прошедших соревнованиях;

- оценить действия спортсмена и его соперников;

- разработать новые технико-тактические действия с учетом проведенного анализа полученной информации.

Совершенствование тактического мастерства, во многом обусловлено технической подготовленностью спортсмена. Как бы четко ни разрабатывал спортсмен тактический план действий, он не будет реализован без владения соответствующими техническими навыками, без соответствующего развития физических и психических качеств.

### **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 само соревнование. 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.

### **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.

### **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 изготовки с оружием**

Принять изготовку, навести винтовку в мишень № 8 (в центр). (Расстояние от дульного среза до мишени – 50 см.) Закрыть 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 – 50×15см. Условное разделение приемов прицеливания, удержания оружия и спуска курка. Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в середину белого экрана (50х50 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 46 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 (тр- ка 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 усилия 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 припустить 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.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех 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 трех 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 1-3 год:**

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 х 5; 2-3 х 10; 2-3 х 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 - средство 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.

**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.

#### **Плавательная подготовка.**

Программный материал для учащихся этапа начальной подготовки 1, 2-3 годов обучения. Для детей 7-12 лет.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть: Укрепление здоровья; Приобретение разносторонней физической подготовленности; Овладение элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов; Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям плаванием; Воспитание черт спортивного характера.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним.

#### **Программный материал для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:**

Для подростков 13-18 лет Основными задачами при работе с тренировочными группами должны быть: Совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена; Развитие скоростно-силовых возможностей; Воспитание общей выносливости; Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде; Выбор узкой специализации; Воспитание бойцовских качеств и умение тактической борьбы на основной дистанции; Развитие адаптации к психологической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки; Расширение соревновательной

практики.

### **Легкоатлетическая подготовка**

#### **Основные средства и методы физической и технической подготовки юных бегунов на средние, длинные дистанции.**

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов условно делится на общую и специальную.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса; прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

Спортивный результат в беге и ходьбе определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу

технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполненных бегунами на средние, длинные дистанции, от этапа начальной спортивной специализации до этапа спортивного совершенствования.

Для этапа высшего спортивного мастерства характерным является стабилизация объемов на высоком уровне или волнообразное его изменение при повышении интенсивности нагрузок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует  $170 \pm 5$  уд./мин. С увеличением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега и спортивной ходьбы должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального

потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС  $185 \pm 10$  уд./мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных бегунов количество соревнований возрастает и меняется их характер. Соревновательные нагрузки являются важным средством специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его завышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания овариально-менструального цикла (ОМЦ), и тренеру необходимо учитывать это и вносить коррекцию в план подготовки. Поэтому при определении направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок необходимо знать динамику функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания ОМЦ.

В этой связи спортсменки, специализирующиеся в беге на выносливость, подразделяются на три характерные группы:

первая группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать лучшие, а порой и рекордные для себя результаты;

вторая группа - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера (прыжковые упражнения с отягощениями, бег на коротких дистанциях с максимальной скоростью);

третья группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов и независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе ограничивать работу скоростно-силового характера (прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, упражнения для мышц брюшного пресса, бег на коротких отрезках с максимальной скоростью) либо полностью, либо большей частью исключать в первый и второй день фазы менструации.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-30%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для

здоровья попытки некоторых спортсменок прерывать менструальные кровотоделения или изменять сроки овариально-менструальных циклов («вызывать» или «задерживать» менструацию) при совпадении их с днями участия в соревнованиях. Независимо от характера применяемых средств (медикаментозные, гормональные препараты, физические воздействия и т. д.) это ведет в дальнейшем к нарушениям деятельности яичников, что особенно опасно для формирующегося организма юной спортсменки.

### **Бег на короткие дистанции**

Различные сочетания имитационных упражнений, выполняемых в разной последовательности, способствует развитию такого вида быстроты, как быстрота переключения с одних действий на другие.

При выполнении имитационных упражнений в сочетании с упражнениями, направленными на развитие быстроты перемещений, следует учитывать специфику конкретного вида спорта.

Для развития всех форм быстроты необходимо руководствоваться следующими положениями:

Если основная задача занятия развитие быстроты, то ее следует решить непосредственно после разминки;

-одновременно с развитием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники избранного вида спорта;

-развивать способность к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80-85 % от максимальных возможностей.

На протяжении ряда лет тренировки, особенно юных спортсменов, уровень быстроты движений должен повышаться. Однако наблюдаются многочисленные случаи стабилизации этого качества на достигнутом уровне, что, надо думать, происходит из-за не предъявления в процессе тренировки новых, более высоких, требований к организму спортсмена, к его физическим и волевым качествам. Кроме того, вследствие множества повторений одного и того же действия с максимальной быстротой создается автоматизация движений, основанная на образовании и закреплении определенной системы нервных процессов.

Это стабилизирует быстроту отталкивания, рывка, частоту движений спортсмена, препятствуя росту скорости даже тогда, когда уровень развития физических и волевых качеств повышается. Так создается «скоростной барьер», приостанавливающий прогресс спортивных результатов. Чтобы избежать этого, следует начинать специализацию подростков и юношей в видах спорта, в которых преимущественно, проявляется быстрота (в частности, в беге на короткие дистанции), после того, как достигнут достаточно высокий уровень общей физической подготовленности путем занятий такими видами спорта, в которых

движения выполняются в варьируемых условиях (например, занятий баскетболом, регби).

Чтобы преодолеть скоростной барьер, необходимо применить такие средства, методы и условия, которые помогли бы спортсмену не только повысить предельную быстроту, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В принципе все упражнения и методы, используемые для развития быстроты и частоты движений с проявлением максимальных усилий, могут быть применены для преодоления скоростного барьера. Однако этому должна предшествовать специальная физическая подготовка, направленная на укрепление мускулатуры, подвижности суставов, на повышение выносливости.

Известно, что потенциальные возможности нервно-мышечной системы в скорости движений значительно выше, чем принято считать. Свидетельство этому – выполнение в облегченных условиях движений с большой быстротой в условиях, способствующих увеличению темпа и импульсивности (например, бег по наклонной дорожке, плавание за лидером, метание облегченных снарядов, уменьшение размеров площадки в спортивных играх и др.). Но когда речь идет о максимальной скорости движений в обычных условиях, то спортсмену чрезвычайно трудно перейти на новый, более высокий, ее уровень. Для этого нужны новые, более сильные, раздражители, которые вызвали бы и более энергичное проявление соответствующих физических и психических возможностей. Чтобы «развить» скоростной барьер, полезно также сделать большой перерыв в тренировке в избранном виде спорта, используя это время для занятий другими физическими упражнениями.

Естественно, что тренеров и спортсменов интересует проблема достижения стабильного уровня сверхбыстроты. Если после нескольких успешных попыток преодоления скоростного барьера в облегченных условиях спортсмен может сделать то же в обычных условиях, то достижение стабильности зависит лишь от числа повторений сверхбыстрых движений. Многократное повторение, в конце концов, приведет к образованию нужного двигательного навыка, устойчивого и в обычных условиях.

### **Метание**

Обучение технике метания следует проводить в следующей последовательности: метание гранаты с места, с 3-5 шагов и метание с разбега.

В учебно-тренировочном занятии применяются следующие подготовительные упражнения:

- упражнения со штангой;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, вперед-вверх; снизу вверх на заданную, и максимальную высоту;
- ловля набивного мяча (1-2 кг) двумя руками после броска партнера и различных движений после броска вверх;
- метание мяча 150 г на дальность: с места, с 4-5 бросковых шагов, с полного

разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние;

- метание теннисного мяча на дальность отскока от стены: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 8-10 м;

- метание гранаты с небольшого разбега;

- метание гранаты в полную силу со стандартного разбега.

#### 4.2. Примерный учебно-тематический план по виду спорта

Учебно-тематический план по виду спорта «триатлон» представлен по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке в таблице № 13 к Программе.

Таблица №13

#### Примерный 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/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Февраль	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	≈ 13/20	Март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спортом			телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	Апрель	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	Июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 14/20	Октябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников

				спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 14/20	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	Январь	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	Февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке

				обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Апрель	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	Май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	Июль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

				эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Январь	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	Февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Апрель	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	Июнь	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 и мероприятия	В переходной 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;
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	Январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	Февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

				деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	Июль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;

			<p>организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления:</p> <p>аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия;</p> <p>дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления:</p> <p>питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
--	--	--	--

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон»**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» относятся отдельные виды спорта и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «полиатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» учитываются организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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».

Перечень спортивных дисциплин по полиатлону представлен в таблице № 14.

Таблица № 14

### **Спортивные дисциплины вида спорта «полиатлон»**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	075	000	5	4	1	1	Я
полиатлон	075	000	5	4	1	1	Я
5-борье с бегом	075	001	1	8	1	1	Я
4-борье с бегом	075	003	1	8	1	1	Я
3-борье с бегом	075	004	1	8	1	1	Я
командные соревнования	075	009	1	8	1	1	Я

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. 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 места для пулевой стрельбы;  
наличие плавательного бассейна (для спортивных дисциплин: «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»);  
наличие тренировочного спортивного зала;  
наличие раздевалок, душевых;  
наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующим законодательством;  
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);  
обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);  
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 № 15

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)	комплект	1
2.	Мат гимнастический	штук	2
3.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
4.	Мяч теннисный	штук	10
5.	Мяч футбольный	штук	1
6.	Рулетка 100 м	штук	1
7.	Рулетка 5 м	штук	1
8.	Свисток	штук	2
9.	Секундомер	штук	2
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	4
12.	Стенка гимнастическая	штук	2
13.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	1
15.	Мяч волейбольный	штук	1
16.	Мишень бумажная для пневматической стрельбы на 10 м (винтовка)	штук	10000
17.	Электромегафон	штук	2
Для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом», «3-борье с бегом», «2-борье с бегом»			
18.	Гранаты спортивные (300 г, 500 г, 700 г)	комплект	2

19.	Мяч для метания (150 г)	штук	8
20.	Лопатка для плавания	штук	20
21.	Поплавок-вставка для ног	штук	20
22.	Рулетка 50 м	штук	1
23.	Стартовые колодки	штук	2
Для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»			
24.	Крепления лыжные	пар	16
25.	Лыжи гоночные	пар	16
26.	Палки для лыжных гонок	пар	16
27.	Порошки, ускорители лыжные	штук	20
28.	Термометр для измерения температуры снега и воздуха	штук	1
29.	Опорный стол для подготовки лыж с двумя профилями	штук	1
30.	Парафины лыжные различной температуры (упаковка не менее 180г)	комплект	10
31.	Щетка для обработки лыж	штук	10
32.	Утюг смазочный для подготовки лыж	штук	2
33.	Эспандер лыжный	штук	10
Для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой»			
34.	Лыжероллеры с креплениями	пар	10

Таблица № 16

### 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 для стрельбы	пар	1

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	9000	1	12000	1	15000	1
Для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»											
	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Лыжная смазка скольжения (эмульсионные и спреи с высоким фторосодержанием)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	12	1
Для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой»											
	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**Спортивный экипировка, передаваемый в индивидуальное  
пользование**

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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	1
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	1	1
	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
Для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом», «3-борье с бегом», «2-борье с бегом»											
	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Плапки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Шиповки для бега	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжероллерной гонкой»											
	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2

Лыжные ботинки для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Очки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

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

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 74 с. – 131 с.

2. Гильмутдинов Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.

3. Ермолаев В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1999.

4. Ивочкин В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004.

5. Кашкин А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004.

6. Попов В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999.

7. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

8. Уваров В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. унт, 2003.

#### ***Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы***

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).

2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

3. Официальный сайт Российской Федерации триатлона - [www.ftr.org.ru](http://www.ftr.org.ru)

4. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона - [www.polyathlon.ru](http://www.polyathlon.ru).

5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru).

6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru).
7. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - [www.spbniifk.ru](http://www.spbniifk.ru).
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaisport.ru/>.
10. Спортивный обозреватель - <http://www.ns-sport.ru/stati.html>.
11. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.
12. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>
13. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.
14. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
15. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>
16. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - [www.kgafk.ru](http://www.kgafk.ru)
17. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
18. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)