

**Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск дополнительного  
образования «Спортивная школа «Лидер»  
(МБУДО СШ «Лидер»)**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол № 2  
от «29» апреля 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО СШ «Лидер»

В.В. Ольховиков

Приказ № 19/3-од от 03.05.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ПОЛИАТЛОНУ**

**Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по легкой атлетике, утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 года № 1064**

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики программы:

ст. инструктор-методист Батраченко Г.В.

инструктор-методист Беденко Е.Ю.

инструктор-методист Гарина Д.С.

тренер-преподаватель Давиденко Э.Н.

**ЗАТО Северск**

**2023 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4
1.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.3. Виды (формы) обучения	5
1.4. Спортивные соревнования	7
1.5. Годовой учебно-тренировочный план	8
1.6. Календарный план воспитательной работы	10
1.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
1.8. Планы инструкторской и судейской практики.	16
1.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	18
1.10. Система контроля	22
1.11. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
1.12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	23
1.13. Рабочая программа по «Полиатлону»	24
1.14. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.	67
II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "полиатлон" (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)	68
III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "полиатлон"	74
IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	75
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "полиатлон"	75
VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	76
Список используемой литературы	84
Перечень Интернет-ресурсов	85

## 1. Общие положения

**1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»** (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке полиатлон с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "полиатлон", утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. N 1064(1) (далее - ФССП).

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

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

Спортивные дисциплины вида спорта «полиатлон» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

**Таблица №1**

Наименование спортивных дисциплин  
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «Полиатлон» - 0750005411Я

-6-борье с бегом	075	007	1	8	1	1	Н
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
3-борье с лыжероллерной гонкой	075	005	1	8	1	1	Я
2-борье с бегом	075	010	3	8	1	1	Я
4-борье с лыжной гонкой	075	002	3	8	1	1	Н
3-борье с лыжной гонкой	075	006	3	8	1	1	Я
2-борье с лыжной гонкой	075	008	1	8	1	1	Я
командные соревнования	075	009	1	8	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер» города Северска с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденной приказом Минспорта России от «14» Декабря 2022 г. № 1228, а также на основании следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон РФ от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в 4 Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 27 января 2023 года №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1444н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «полиатлон»**

Современный полиатлон подразделяется на летний и зимний.

Основной зимнего многоборья являются лыжные состязания. Дистанции для гонок различаются - 10 км для мужчин и 5 км для женщин.

Стрельба из пневматического оружия - еще один вид спорта, входящий в зимний полиатлон. Спортсмены стреляют по мишеням диаметром 5 и 25 см с расстояния 10 м.

В зависимости от вида спортивного соревнования каждому участнику дается 5 или 10 выстрелов. Иногда стрельба сочетается с лыжной гонкой по принципу биатлона, а также с силовой гимнастикой (мужчины- подтягивания, женщины – отжимания на помосте).

Летний полиатлон представлен пятью первыми дисциплинами, указанными в Таблице № 1.

В его программу включены 4 вида многоборья, представляющие собой различные сочетания бега, плавания, метания гранаты, стрельбы и силовой гимнастики.

Бег - основная составляющая соревнований. В рамках полиатлона спортсмены бегают на короткие расстояния (спринт) и на длинные (кросс). Спринты могут проводиться в спортивных залах и на стадионах, их дистанция составляет 50, 60 и 100 м. В кроссе дистанции для мужчин оставляют 2-3 км, для женщин - 1-2 км.

Плавание представлено состязаниями на дистанции 50 или 100 м. При этом пловцы используют различные стили. Заплывы могут проходить и в крытых бассейнах, в таком случае дистанция составляет 25 м.

### **1.2. Целью Программы является:**

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

**Основными задачами реализации Программы** являются:

оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по полиатлону, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники видов полиатлона;

- воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;

- формирование спортивного мастерства полиатлонистов, привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

**Основные принципы Программы:**

- принцип последовательности - учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);

- принцип научности - программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;

- принцип доступности - программа построена на доступном в изложении материале приоритета интереса группы в целом и каждого воспитанника в отдельности гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации деятельности;

- непрерывности образования и воспитания единства общей и специальной подготовки цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения упражнений.

## **2. Характеристика Программы**

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

Полиатлон является продолжением существовавшего в СССР спортивного комплекса ГТО («Готов к труду и обороне»). Спортивная школа «Лидер» реализует спортивную дисциплину вида спорта «полиатлон» 4-борье с бегом. Он включает в себя следующие дисциплины: стрельба из пневматической винтовки, бег на среднюю дистанцию от 1 до 2 км, спринт в беге на 60 м или 100 м, спринт в плавании на 50 м или 100 м;

Отличительными чертами данного вида многоборья являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки**

Возрастные границы лиц спортивной подготовки и проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки проводятся в СШ «Лидер» в соответствии с Приложением N 1

### **Приложение N 1 к ФССП**

**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**

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируется учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплины) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных требований);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Полиатлон».

2) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в Приложение N 1 к ФССП.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

На этапах ССМ и ВСМ подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в Приложении №2

Приложение N 2  
к ФССП

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие учебно-тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов и наличием соответствующего уровня спортивной квалификации. Недельный режим учебно-тренировочной работы является предельным, установлен в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

## 2.3. Виды (формы) обучения

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «полюатлон» применяются:

- *учебно-тренировочные занятия* по подготовке к спортивным соревнованиям;
- *учебно-тренировочные мероприятия* (приложение N 3 к ФССП);
- *спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности;*

Классификация тренировок по форме организации, которые отражают следующие аспекты отдельного тренировочного занятия: организацию, задачи и уровень нагрузки.

Таблица №2

## Учебно-тренировочные занятия по подготовке к спортивным соревнованиям

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная Источник:	выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

Этап 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, фактические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 7:30 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

### 2.4. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.



Они включают в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Приложении №3

**Приложение № 3**  
**к ФССП**

**Учебно-тренировочные мероприятия**

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта 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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положением (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

## **2.5. Спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности**

Спортивные соревнования предусмотрены трех видов:

- контрольные, отборочные, основные.

Участие в них должно зависеть от соответствия возрасту, полу и уровня спортивной квалификации обучающегося, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "Полиатлон". При этом обязательно наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Объем соревновательной деятельности**

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности, обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Основные (главные) соревнования.** Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Календарный план мероприятий составляется до начала календарного года. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки.

На начальных этапах многолетней подготовки планируются контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется.

По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

Число соревнований в значительной степени возрастает на этапе совершенствования спортивного мастерства.

#### **Работа по индивидуальным планам.**

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### **2.6. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план учитывает соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса. Также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год, начиная с 1 сентября. 46 недель тренировочный процесс осуществляется в условиях учреждения, 6 недель по индивидуальным планам.

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 учреждения, реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Таблице № 3, соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указан в Приложении № 5.

## Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	9	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		1.	Общая физическая подготовка	214	212	188	186
2.	Специальная физическая подготовка	60	114	144	260	384	456
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	14	36	70	140
4.	Техническая подготовка	20	46	58	110	148	150
5.	Тактическая подготовка	4	8	16	34	54	90
6.	Теоретическая подготовка	4	8	16	34	52	92
7.	Психологическая подготовка	4	8	16	34	52	52
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	6
9.	Инструкторская практика	-	2	4	8	10	20
10.	Судейская практика	-	2	4	8	10	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	4	10

12.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	10	12	36
Общее количество часов в год		312	416	468	728	936	1222

**Приложение №5  
К ФССП**

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	65-70	50-52	35-45	25-35	13-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-20	25-30	27-35	35-40	40-50	40-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	4-6	7-8	7-11
4.	Техническая подготовка (%)	6-8	10-12	10-16	15-20	15-22	20-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	6-8	8-12	14-21	15-26	17-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта, вида спорта «полиатлон» в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся дисциплинированности и трудолюбия.

Календарный план воспитательной работы ежегодно принимается и утверждается на педагогическом совете СШ «Лидер» и направлен на:

- создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья учащихся, формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима;
- создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;
- привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей школы для решения проблем воспитания;
- совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

- создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей изучение и применение правил вида спорта развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения;
- социальная защита детей на основе личностной ориентации;
- сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

В условиях учреждения - это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С обучающимися регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и во время участия в других спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (соревнования, тематические мероприятия, учебно-тренировочные мероприятия, пешие походы, водные походы).

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям видом спорта полиатлон, сплотить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера - преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения обучающихся, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход обучающихся на следующий этап подготовки.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на занятиях в спортзале, в природной среде, на соревнованиях.

Важно сформировать у детей должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников соревнований, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и проявление во время соревнования морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде

Календарный план воспитательной СШ «Лидер» работы представлен в Таблице № 4.

**Таблица №4**

**Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Организационная работа.	- Выявление и учет учащихся состоящих на учете в КДН. - Выявление и учет учащихся состоящих на внутри школьном учете, взаимодействие с заместителями директоров по правовому воспитанию общеобразовательных школ. При выявлении в учреждении детей	В течение года



		<p>«группы риска» составлять индивидуальные планы работы с таким ребенком.</p> <p>Формирование базы данных детей «группы риска», детей в ТЖС и детей из неблагополучных семей.</p> <p>Воспитательная работа по профилактике правонарушений и общественно-опасных деяний (оформление стендов, проведение инструктажей).</p>	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- воспитательная работа по предупреждению употребления спиртосодержащей и никотинсодержащей продукции (оформление стендов, проведение инструктажей).</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- изучение основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценную и безопасную жизнедеятельность и реализацию способностей и потребностей личности в повседневной деятельности (оформление «уголка здоровья и здорового образа жизни»).</li> </ul>	В течение года
2.3.	Антидопинговые правила	<p>Проведение бесед:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды нарушений антидопинговых правил;</li> <li>- последствия употребления допинга для</li> </ul>	В течение года

		здоровья спортсмена; - список запрещенных субстанций, их применение; - социальные и психологические аспекты допинга.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка. (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли легендарных спортсменов, традиций и развития вида спорта в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, Оформление стендов»Лучшие спортсмены года и др.»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - освещение в прессе, телевидении деятельности ДЮСШ * спортивно-массовые мероприятия; * спортивные соревнования; * спортивные достижения; * пропаганда и агитация семейного ЗОЖ.	В течение года
3.3.	Организация мероприятий спортивной направленности с целью профилактики преступности и приобщения к систематическим занятиям спортом.	Проведение с обучающимися тематических бесед: «Траектория успеха, «Дорога к успеху» с привлечением успешных людей в различных сферах жизни и деятельности. Беседы направленные на предупреждение вовлечения несовершеннолетних в участие в протестных акциях с целью обеспечения безопасности несовершеннолетних, формирования у детей навыков критического мышления, умений оценивать возможные риски, противостоять манипулятивному	В течение года

		воздействию.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Организация и проведение летней оздоровительной компании	Предоставление списка нуждающихся в предоставлении путевок в летние лагеря из детей «группы риска» и детей в ТЖС.	Июнь
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Родительские собрания для законных представителей обучающихся с целью повышения уровня компетенции.	В течение года

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

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Работа по ознакомлению с правилами, направленными на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним проводится во всех группах. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров. Обучающиеся получают знания по антидопинговым мероприятиям, проводимым всемирной антидопинговой организацией.

На официальном сайте РУСАДА тренерам - преподавателям, а также обучающимся можно пройти онлайн-обучение по антидопинговому обеспечению тренировочного процесса.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

**Допинг** - запрещенные фармакологические препараты, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА).

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг - контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу.

Помещения (станции) допинг - контроля размещаются на всех спортивных аренах.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в тренировке спортсмена, предусмотрено наказание.

В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

**Антидопинговые мероприятия**, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача.
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- нарушение антидопинговых правил.

Определения терминов:

- антидопинговая деятельность;
- антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов;
- ведение Регистрируемого пула тестирования;
- управление Биологическим паспортом спортсмена;
- проведение тестирования, организация анализа проб;
- сбор информации и проведение исследований;
- обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование;
- обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушения;
- иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации. ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

- Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях. РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Соревновательный период** - период, начинающийся накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;
- анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

**Таблице №5**

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра» «Ценности спорта. Честная игра» Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Антидопинговая викторина . Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования	2-4 раза в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	антидопинговой культуры» Семинар для тренеров		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра» «Ценности спорта. Честная игра» Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Антидопинговая викторина 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Семинар для тренеров Родительское собрание	2-4 раза в год	Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС	Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта « полиатлон».

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу упражнений.

**Обучающие начального этапа** должны овладеть:

- принятой в полиатлоне терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений;

- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть;

- овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий).

Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов видов многоборья полиатлона.

**На тренировочном этапе** необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки.

Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник, правильно записывать проведенную работу в зале, на стадионе и отдельно в бассейне.

Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

**Спортсмены этапа спортивного совершенствования** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия:

- разминке, основной и заключительной частям;

- проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки;

- принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов **этапа высшего спортивного мастерства** итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

**Таблица № 6**

**Планы инструкторской и судейской практики**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	инструкторско-судейскую практику подготовки.	В течение года	Провести инструктаж в форме беседы или лекции
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- воспитанники должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;	В соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими

	- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.		спортсменами, находить ошибки и исправлять их Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-4-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства должны уметь: составить положение о проведении соревнований первенства школы по полиатлону в любой его спортивной дисциплине. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, совместно с тренером организацию и судейство районных и городских соревнований по полиатлону в спортивной дисциплине летнее четырехборье.	В соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий.	Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в судействе соревнований районного, городского и областного масштабов на судейских должностях.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности – важнейшая часть тренировочного процесса.

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм



спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП) - углубленное медицинское обследование (1 раз в год на учебно-тренировочном этапе, 2 раза в год на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными ориентировщиками рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В полиатлоне при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП);
- время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

**Таблица №7**

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин.
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

**Планы применения восстановительных средств.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного полиатлона. Это нашло отражение и при организации работы в спортивной школе «Лидер». Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных полиатлонистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма. Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием полиатлонистов.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность; воспитывать организованность и сознательную дисциплину.

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых; выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Питание юных полиатлонистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям:

- быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена;
- полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях;
- разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным.

Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 30 — 40 мин после ее окончания.

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%) при различном времени проведения тренировки представлено в таблице № 8

**Таблица №8**

**Примерное распределение калорийности суточного рациона (%)**

<b>Тренировка</b>		
	<b>В первой половине дня</b>	<b>Во второй половине дня</b>
Завтрак	30-35	35-40
Обед	35-40	30-35
Полдник	5-10	5
Ужин	25-30	25-30

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблица № 9

**Таблица №9**

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

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Этап начальной подготовки	<i>Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.</i>	В течение года	Наблюдение врача за проведением тренировочных занятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.	В течение года	Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам: - состояние здоровья - функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; - комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся: организацию и методические указания по проведению тестирования; - степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Программа углубленного медицинского обследования: - комплексная клиническая диагностика. - оценка уровня здоровья и функционального состояния. - оценка сердечно-сосудистой системы.	В течение года	Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка систем внешнего дыхания и газообмена.</li> <li>- контроль состояния центральной нервной системы.</li> <li>- уровень функционирования периферической нервной системы.</li> <li>- оценка состояния органов чувств.</li> <li>- состояние вегетативной нервной системы.</li> <li>- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов</li> </ul>	<p>тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.</p>
--	--	--

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п. 42 Приказа № 1144н).

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы 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*:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "полиатлон";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

**На учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "полиатлон" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "полиатлон";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "полиатлон";

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

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

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

#### ***На этапе начальной подготовки на:***

- 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 "спортивная борьба";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

#### ***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:***

- 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 на:***

- 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 на:***

- 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.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки четырехборья с бегом.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "полиатлон" и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "полиатлон" (приложение N 6 к ФССП).
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "полиатлон" (приложение N 7 к ФССП).
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "полиатлон" (приложение N 8 к ФССП).
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "полиатлон" (приложение N 9 к ФССП).

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов на всех этапах является обязательным разделом Программы.

***Цель контроля:***

- определение уровня физической подготовленности спортсменов, необходимой для занятий конкретным видом спорта при поступлении и для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки
- в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

***Задача спортивного контроля:***

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- выявление степени овладения практическими умениями и навыками спортсменами в избранном виде спорта;
- определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов; - определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;
- выявление причин, способствующие или препятствующие полноценной реализации программ спортивной подготовки;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса. на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию

закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся полиатлоном на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и олимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава группы, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля

Для проведения контрольно-переводных нормативов создается комиссия в составе не менее трех человек. Председателем комиссии является директор учреждения, заместителем председателя – заместитель директора по УВР. Членами комиссии являются: инструкторы-методисты, старшие тренеры, тренеры. Комиссия вправе присутствовать на контрольных испытаниях. Порядок, сроки проведения, график проведения, состав приемной комиссии утверждается приказом директора учреждения и доводится до занимающихся не позднее, чем за 2 недели до начала проведения контрольно-переводных нормативов. Комиссия осуществляет свою деятельность в период приема контрольно-переводных нормативов. Комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольно-переводных нормативов занимающимися.

Результаты прохождения занимающимися контрольно-переводных нормативов оформляются комиссией в виде ведомостей (протоколов). Данные ведомостей (протоколов) являются основанием для приказа о переводе занимающихся на этап (период этапа) спортивной подготовки, повторном прохождении этапа (периода этапа) спортивной подготовки или отчислении из Учреждения.

Все ведомости (протоколы) контрольно-переводных нормативов сдаются тренерами в отдел спортивно-методической работы. Результаты анализируются и доводятся до всех работников на тренерско-методическом совете Учреждения

Условиями для перевода спортсменов из группы в группу являются:

- результаты сдачи КПН;
- положительная динамика прироста спортивных результатов (по итогам выступлений в официальных соревнованиях);
- выполнение разряда, соответствующего этапу спортивной подготовки; - заключение медицинской комиссии (спортивного врача).

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «Полиатлон»**

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

Рабочая программа по виду спорта «полиатлон» разрабатывается тренером-преподавателем для соответствующего этапа спортивной подготовки:

- для групп начального этапа подготовки до 2-х лет обучения,
- для групп учебно-тренировочного этапа подготовки до 4-х лет обучения,
- для групп совершенствования спортивного мастерства до 1-го более лет обучения,



- для групп высшего спортивного мастерства до 1-го более лет обучения.

Дополнительно к рабочей программе разрабатывается календарно-тематическое планирование для каждого этапа спортивной подготовки и года

#### 4.1. Этап для групп начальной подготовки

Таблица №10

Учебный план этапа начальной подготовки.

Разделы подготовки	Годы обучения	
	1-й	2-й
Количество часов в неделю	6	9
ОФП	106	131
СФП	131	220
Техническая подготовка	63	94
Тактическая и теоретическая подготовка	9	14
Соревнования, контрольные испытания, судейская практика	3	9
Общее количество часов	312	468

1. Учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения представляют собой этап углубленной специализации по виду спорта полиатлон.

2. Совершенствование специализации в стрельбе из пневматической винтовки.

3. Совершенствование специализации в беговой подготовки

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

5. Совершенствование специализации в метании гранаты.

Основными заданиями этого этапа являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетания учебы и спорта;

- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;

- освещение техники во всех видах многоборья;

- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей; - освоение объемного плавания, кросса;

- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для освоения полиатлона.

В тренировочные группы 1 года принимаются подростки 12-14 лет, закончившие группы начальной подготовки, выполнившие нормативы по физической, плавательной и спортивно-технической подготовке, выполнившие юношеские разряды по летнему многоборью, или юношеские, взрослые разряды в плавании.

В тренировочные группы 2 года обучения принимаются подростки, прошедшие этап подготовки в тренировочной группе 1 года обучения, выполнившие 3 юношеский разряд в летнем многоборье, 2 разряд в плавании, беге, освоившие стрелковую техническую подготовку. Количество и продолжительность занятий в тренировочных группах 1-2 года обучения планируется в зависимости от материально-технических условий – наличия тира, бассейна, от периода тренировок, контингента занимающихся в группах и этапов подготовки к соревнованиям Программный материал для тренировочных групп 1 – 4 года обучения.

#### **Плавательная подготовка.**

*Техника спортивных способов плавания.*

- краткие сведения по технике спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;

- подробный разбор и обучение на суше техники плавания кроль на груди, стартов, поворотов;

- специально подготовительные, имитационные упражнения для освоения техники плавания кроль на суше;

- специальные упражнения для работы ног, рук, дыхания, согласования дыхания с работой рук, ног.

*Подготовительные упражнения в воде*

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

*Упражнения для изучения техники плавания:*

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

*Подвижные игры в воде. «Кто дальше проскользнет», «Невод», «Поезд в тоннеле» и т.д.*

*Совершенствование техники плавания кроль на груди:*

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

*Начальная тренировка:*

- плавание на одних ногах, в координации отрезков по 25м, 50м, 100м;
- плавание кролем на груди работая только ногами, руками 200-400м;
- повторное плавание в координации серий 6х25м, 4х100м, 2х200м, 2х400м;
- эстафетное плавание 6х25м. и 4х50м. в координации и по элементам;
- длительное плавание в координации 200-600метров;
- на втором году обучения – длинное плавание по элементам и в координации до 1000м.

**Начальная беговая подготовка.**

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

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с закидыванием голени назад, чередование бега обычного и прыжками, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого стартов, бег с ускорениями.

Обучение низкого и высокого стартов, бег с низкого и высокого старта 20-30метров. Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 2 км. Бег по пересеченной местности на время до 10 минут.

Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3км на время 10-15 минут.

После беговой подготовки выполняются упражнения на расслабление и маховые упражнения.

**Изучение техники метания теннисного мяча.**

- обучение технике разбега;
- обучение технике броска;
- специальные подготовительные упражнения для метания;
- метание с места, с разбега.

**Общая физическая подготовка.**

- спортивная ходьба, бег противоходом, по диагонали, на носках, высоким подниманием бедра и т. д.;
- общеразвивающие упражнения;
- силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения);
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, мосты, стойки и т.п.).

**Специальная физическая подготовка.**

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

#### 4.2. Тренировочный этап спортивной специализации групп

Таблица №11

Учебный план для тренировочного этапа спортивной специализации

Разделы подготовки	Годы обучения	
	1-й -2-й	3-й-4-й
Количество часов в неделю	14	18
ОФП	200	170
СФП	348	540
Техническая подготовка	120	136
Тактическая и теоретическая подготовка	40	50
Соревнования, контрольные испытания, судейская практика	20	40
Общее количество часов	728	936

В группы 1 года обучения принимаются подростки 12-14 лет, закончившие группы начальной подготовки, выполнившие контрольно-переводные нормативы по физической и спортивно-технической подготовке, выполнившие юношеские разряды по полиатлону.

Основными заданиями тренировочного этапа являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учебы и спорта;
- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная для летнего многоборья;
- изучение и овладение техникой во всех видах многоборья;
- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;
- совершенствование в плавании;
- развитие спортивных навыков;
- воспитание высокого уровня общей работоспособности.

В тренировочные группы 2 года обучения принимаются подростки, прошедшие этап подготовки в тренировочной группе 1 года обучения, выполнившие III-II юношеский разряд в летнем многоборье, освоившие стрелковую техническую подготовку.

В группе 1-2 года обучения учебная работа планируется из расчета – 14 часов в неделю.

Тренировки по видам спорта строятся по следующему расчету: плавание – 2 часа; беговая, кроссовая подготовка – 5 часов;

ОФП, СФП – 4 часа; стрельба – 1 час; метание – 2 часа.

Тренировочные группы (этапа спортивной специализации)- 3, 4, годов обучения.

Задачи, стоящие перед тренировочными группами 3-4 годами обучения:

- полное освоение всеми видами полиатлона;
- выполнение спортивных разрядов по полиатлону;
- участие в областных и республиканских соревнованиях.

В тренировочных группах 3-4 годов обучения осуществляется углубленная специализация по всем видам полиатлона.

Перевод в эти группы осуществляется на основе сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, СТП.

Учебная работа в недельном цикле планируется из расчета -18 часов.

Из них: по плаванию проводится - 4 часа; по стрельбе – 2 часа; по силовым видам -4 часа; по беговым видам – 6 часов; в метании -2 часа.

Соотношение занятий по видам спорта в недельном цикле планируется индивидуально по группам – с учетом периода подготовки, материально-технической базы, финансирования.

### **Плавательная подготовка.**

Упражнения на суше.

Имитационное упражнение, специальные подготовительные, для совершенствования техники плавания кроль на груди. Упражнения с резиновыми амортизаторами на специальных тренажерах типа «Экзерджини», «менеджал», «Хранитель» для развития силы гребка и совершенствования техники плавания.

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

Упражнения для совершенствования техники плавания: - плавание на одних ногах, руках с задержкой дыхания;

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

Основные тренировочные упражнения:

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

Интервальная тренировка умеренной интенсивности /8/ 12x25 отрезков. Спортивное плавание отрезков 25,50,100 метров с около предельной скоростью.

Контрольные старты на дистанции 50,100,200 метров. Участие в соревнованиях по плаванию.

В виде разгрузок применяется комплексное плавание, плавание дополнительным способом: прыжки, старты, эстафетное плавание /4x25, 4x50/. На втором году обучения увеличивается объем плавания, интенсивность тренировок, акцент на развитие спортивных возможностей, интервальные тренировки /на пульсе 180-220 ударов в минуту.

### **Стрелковая подготовка.**

В тренировочных группах 1 и 4 годов обучения вводится стрелковая подготовка, из пневматической винтовки с положения стоя с упора, с упором локтями на стол или стойку на дистанции 10 м мишени № 8. Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже.

Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из пневматической винтовки. Подготовку по стрельбе с юными политлонистами следует организовать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техник и стрельбы закреплялись бы на практических занятиях.

Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки следует начать с положения стоя с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела, прицеливания, спуска курка и др. следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу патронами с работой «холостых» выстрелов.

По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела, следует переходить к упражнениям в стрельбе на кучность. мишени № 8. Изучение правил

безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами.

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

#### **Беговая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Упражнения для совершенствования техники бега: семенящий бег, с высоким подниманием бедра, с закидыванием голени назад, ускорения на 30-50 метров с места и с хода.

Прыжковые упражнения, многоскоки, переключения от бега к прыжкам с ноги на ногу и наоборот, прыжки в длину с разбега, тройные прыжки с места и с разбега. Повторный бег 10х50-60 м, 6-8х100 м, 4-6х200 м.

Длинный бег в среднем и умеренном темпе отрезков от 800 до 4-5 км. Кроссовый бег от 1 км до 8-10 км

Повторное пробегание отрезков от 3х500, 3х1000, 2х1500 по стадиону. Переменный бег по стадиону, лесу /500х500/ 1000х1000 и т. д.

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

Участие в соревнованиях в беге 60, 100 м, 1 км, 2 км, 3 км.

В беговой подготовке в тренировочных группах 1 и 2 годов обучения основное внимание по-прежнему уделяется дальнейшему развитию скоростных качеств и общей выносливости. В неделю как правило должно проводиться 2-3 занятия.

На первом занятии основное внимание следует уделять общей и специальной физической подготовке в развитии скоростных качеств.

На втором занятии можно сочетать скоростные и игровые упражнения с кроссовым бегом, или бегом на выносливость по стадиону.

Третье занятие должно быть полностью направлено на развитие выносливости.

Практический материал для учебно-тренировочных групп 3-4 года обучения.

Плавательная подготовка. Занятия по плаванию в учебно-тренировочных группах 3 и 5 годов обучения должны быть направлены на достижения определенных высоких разрядов, на уровне 2-1 спортивного разряда. Повышается продолжительность занятий, повышение объема плавания. Увеличивается дистанционное плавание типа 2х400, 2х800, 5х200, 10х100, в том числе повторное проплывание этих дистанции, интервальная тренировка 20х50 /10-15 сек/, 10-15х100/отд. 30 сек./, 6- 8х50 /Р-40-45 сек./

. Скоростно-силовое плавание 50 м, 11х25 со средней, выше средней и максимальной способностью, в зависимости от этапа подготовки. В тренировочном процессе находят применение различные методы тренировки, повторный, интервальный, равномерный, скоростно-силовой, соревновательный.

Объем плавания в занятиях планируется в пределах 3,5-4 км, объем интервального плавания 50-60 % от общего объема плавания. В зависимости от периода и этапов подготовки количество занятий в неделю может достигать до 5-6. Для совершенствования техники плавания силы применяются специальные лопаточки, отягощения, круг, ласты. В стрелковой подготовке в основном используются приемы и методы предшествующего этапа спортивной подготовки с учетом увеличения учебной нагрузки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, контрольных и соревновательных стартов.

#### 4.3. Программный материал для тренировочного этапа спортивной специализации.

Таблица №12

##### Учебный план для групп спортивного совершенствования.

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24
Техническая подготовка	150
Общая физическая подготовка 160	160
Специальная физическая подготовка.	818
Тактическая и теоретическая подготовка	60
Соревнования, контрольные испытания, судейская практика	60
Общее количество часов	1248

##### Плавательная подготовка

Основные задачи:

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

Для повышения уровня результатов в плавании используется СФП:

- упражнения на специальных тренажерах для развития силы гребковых движений;
- в воде плавание с отягощениями, лопатками, кругами.

Для развития скоростных качеств и специальной выносливости используются различные методы: скоростно-силовой, повторно-интервальный, переменный, контрольный, соревновательный.

Применяются упражнения типа: /10№15х20 с отдыхом 15-20 сек./, /6- 8х50 ВС -40451/, /3-4-100м – 1.30-1.25/, /горки 25-50 75-100 и обратно/.

Скоростное плавание 10-12х75 /5.6х50/. Повременное плавание /25 через 25/, /50 через 50/ и другие. Проводятся контрольные старты на дистанциях 5, 75, 100 метров.

##### Беговая подготовка

. Основные задачи:

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

Используются упражнения СФП:

- упражнения для повышения силы ног, рук (тренажеры, специальные упражнения для бега); - ускорения, повторное пробегание отрезков по 30-50 метров с максимальной скоростью, 5-6х50 3-4х100 и другие. Используется в подготовительный период кроссовая тренировка. На стадионе повторно-интервальная тренировка типа: /10-12х200/, /8-10х300/, /6- 8х400/, /4-5х800/, /2-3х1000,1500/. Контрольные бега на дистанциях 100,1500,2000,3000 м.

Участие в соревнованиях по бегу.

##### Стрелковая подготовка

Основные задачи:

- совершенствование техники стрельбы /изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхания/;
- повышение уровня стабильности стрельбы;
- психологическая подготовка;

Используются упражнения в стрельбе на кучности и на результат:

- упражнения в психологической подготовке, стрельба с выполнением различных заданий;
- стрельба на кучность;
- стрельба не выйти из «9»;
- показать определенные результаты на каждой серии;
- стрельба на средний тренировочный разряд, стрельба на победителя спризом;

- стрельба на открытом воздухе и помещении;
  - стрельба при различном освещении и погодных условиях;
  - стрельба в присутствии спортсменов, тренеров, обслуживающих лиц стрельбу спортсмена.
- Контрольные стрельбы /2-3х5/, /2-3х10/, /2-3х30/.

#### **Силовые виды.**

1. Как правило, в недельном цикле тренировочных группах до 2-х лет обучения, занятия силовыми видами проводится 3-5 раза, а в группах свыше 2-х лет обучения -3-4 раза.
2. Силовая тренировка проходит в тренажерном зале.
3. Упражнения выполняются с отягощениями: гири, штанги, тренажеры различной направленности.
4. Упражнения выполняются сериями по 4-6 подходов в каждой серии, количество повторений зависит от уровня подготовки спортсмена, веса снаряда и задачи тренировки.
5. Применяются методы: равномерный, повторный, метод «до отказа».
6. Планирование годичного цикла для этапа совершенствования спортивного мастерства. В группы спортивного совершенствования отбираются перспективные полиатлонисты, освоившие все виды летнего пятиборья, выполнившие в этих видах 1 спортивный разряд, перешедшие в возрастные группы 15-17, 18-20 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы.

В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап областных, республиканских соревнований, с попаданием в резерв сборной команды.

Тренировочная работа в этих группах строится из расчета 24 часов в неделю, из них на плавание отводится 2 занятий, бег 6 занятия, стрельба 2 занятия, силовые виды

#### **Участие в соревнованиях**

Учебная работа в недельных циклах планируется из расчета 18 часов в неделю. Соотношение занятий по видам в недельном цикле планируется индивидуально по группам – с учетом периода подготовки, материальнотехнической базы, финансирования и т.д.

Задачи стоящие перед учебно-тренировочными группами 3 и 4 годов обучения.

1. Полное освоение летнего пятиборья по полиатлону.
2. Выполнение спортивных разрядов по полиатлону /2,1 разряды/
3. Участие в городских, областных, республиканских соревнованиях.

### **4.4. Практический материал для групп совершенствования спортивного мастерства**

#### **Плавательная подготовка**

Основные задачи:

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

Для повышения уровня результатов в плавании используется СФП:

- упражнения на специальных тренажерах для развития силы гребковых движений;
- в воде плавание с отягощениями, лопатками, кругами.

Для развития скоростных качеств и специальной выносливости используются различные методы: скоростно-силовой, повторно-интервальный, переменный, контрольный, соревновательный.

Применяются упражнения типа: /10№15х20 с отдыхом 15-20 сек./, /6- 8х50 ВС -40451/, /3-4-100м – 1.30-1.25/, /горки 25-50 75-100 и обратно/.

Скоростное плавание 10-12х75 /5.6х50/. Повременное плавание /25 через 25/, /50 через 50/ и другие.

Проводятся контрольные старты на дистанциях 5, 75, 100 метров.

#### **Беговая подготовка.**

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование техники бега;

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

Используются упражнения СФП:

- упражнения для повышения силы ног, рук (тренажеры, специальные упражнения для бега);

- ускорения, повторное пробегание отрезков по 30-50 метров с максимальной скоростью, 5-6х50 3-4х100 и другие. Используется в подготовительный период кроссовая тренировка.

На стадионе повторно-интервальная тренировка типа: /10-12х200/, /8-10х300/, /6- 8х400/, /4-5х800/, /2-3х1000,1500/.

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

Участие в соревнованиях по бегу.

### **Стрелковая подготовка**

Основные задачи:

- совершенствование техники стрельбы /изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхания/;
- повышение уровня стабильности стрельбы;
- психологическая подготовка.

Используются упражнения в стрельбе на кучности и на результат:

- упражнения в психологической подготовке, стрельба с выполнением различных заданий;
- стрельба на кучность;
  - стрельба не выйти из «9»;
  - показать определенные результаты на каждой серии;
- стрельба на средний тренировочный разряд, стрельба на победителя спринтом;
- стрельба на открытом воздухе и помещении;
- стрельба при различном освещении и погодных условиях;
- стрельба в присутствии спортсменов, тренеров, обслуживающих лиц стрельбу спортсмена.

Контрольные стрельбы /2-3х5/, /2-3х10/, /2-3х30/. Участие в соревнованиях.

## **Практический материал для групп высшего спортивного мастерства.**

### **Плавательная подготовка**

Основные задачи:

- дальнейшее развитие спортивных возможностей;
- развитие специальной выносливости; - участие в соревнованиях.

Для повышения уровня результатов в плавании используются специальные упражнения:

- упражнения на специальных тренажерах для развития силы гребковых движений;
- упражнения в воде с отягощениями, лопатками, кругами.

Для развития скоростных качеств и специальной выносливости используются различные методы:

- скоростно-силовой;
- повторно-интервальный, - переменный;
- контрольный, соревновательный.

Применяются упражнения типа: /10х15х20 с отдыхом 15-20 сек./, /6- 8х50 ВС - 40451/, /3-4-100м – 1.30-1.25/, /горки 25-50 75-100 и обратно/.

Скоростное плавание 10-12х75 /5.6х50/.

Повременное плавание /25 через 25/, /50 через 50/ и другие.

### **Беговая подготовка.**

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование и развитие скоростных качеств;
- развитие специальной выносливости для бега на 2-3 км.

Используются упражнения СФП:

- упражнения для повышения физических качеств (тренажеры, специальные упражнения для бега);
- ускорения, повторное пробегание отрезков по 30-50 метров с максимальной скоростью, 5-6х50 3-4х100 и другие. Используется в подготовительный период кроссовая тренировка



. На стадионе повторно-интервальная тренировка типа: /10-12х200/, /8-10х300/, /6- 8х400/, /4-5х800/, /2-3х1000,1500/.

Контрольные бега на дистанциях 100,1500,2000,3000 м. Участие в соревнованиях по бегу.

### **Стрелковая подготовка**

Основные задачи:

- совершенствование техники стрельбы;
- повышение уровня стабильности спортивных результатов в стрельбе;
- психологическая подготовка;

Используются упражнения в стрельбе на кучности и результат:

- стрельба на кучность;
- стрельба не выйти из «9»;
- стрельба на открытом воздухе и помещении;
- стрельба при различном освещении и погодных условиях;
- стрельба в присутствии спортсменов, тренеров, обслуживающих лиц стрельбу спортсмена.

Контрольные стрельбы /2-3х5/, /2-3х10/, /2-3х30/.

**В стрелковой подготовке** в основном используются приемы и методы предшествующего этапа спортивной подготовки с учетом увеличения учебной нагрузки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, контрольных и соревновательных стартов.

### **Практический материал для учебно-тренировочных групп 1 и 2 года обучения.**

Тренировочные группы первого и второго года обучения представляют собой этап углубленной специализации в летнем полиатлоне.

Основными заданиями этого этапа являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия,самодисциплины, сочетания учебы и спорта;
- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;
- освещение техники во всех видах многоборья;
- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;
- освоение объемного плавания, кросса;
- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для освоения спортивных дисциплин полиатлона.

Спринтерская подготовка. Бег отрезков 20-30-60м. Специальные упражнения

#### **Плавательная подготовка.**

Упражнения на суше. Имитационное упражнение, специальные подготовительные, для совершенствования техники плавания кроль на груди. Упражнения с резиновыми амортизаторами на специальных тренажерах типа «Экзерджини», «менеджал», «Хранитель» для развития силы гребка и совершенствования техники плавания. Упражнения на специальную гибкость и подвижность в суставах на матах, в парах, на шведской стенке, с гимнастической палкой.

Упражнения для совершенствования техники плавания:

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

Упражнения для обучения спортивного поворота. Основные тренировочныеупражнения:

- плавание в умеренном темпе по элементам и координации 100-200метров с акцентом на технику (с применением лопаток);

- силовое плавание на технику и силу с применением «лопаток», кружков, парашютов;
- длинное плавание в координации в среднем темпе отрезков до 400 метров;
- повторное проплывание отрезков 50-100-50-100 метров /на пульсе 25-26/ по элементам и в координации; 18 - повторное проплывание серии /3-4-6x100/, /2-3x200/, /6-8x50/, /6-8-10x25/ в координации и по элементам на пульсе 25-27 за 10 сек.

Интервальная тренировка умеренной интенсивности /8/ 12x25 отрезков. Спортивное плавание отрезков 25,50,100 метров с около предельной скоростью.

Контрольные старты на дистанции 50,100,200 метров.

Участие в соревнованиях по плаванию.

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

На втором году обучения увеличивается объем плавания, интенсивность тренировок, акцент на развитие спортивных возможностей, интервальные тренировки /на пульсе 180-220 ударов в минуту.

**Программный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке, включенный в Программу, дан для всех этапов подготовки.**

Материал по данным разделам подготовки подбирается тренерам самостоятельно с учетом возраста занимающихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

**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 тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную.

**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.

**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 обманных движений.

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

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.

### ***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.

Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень

восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха, представленных в таблице №14.

**Таблица №14**

**Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при воспитании скоростных способностей**

Продолжительность выполнения упражнений (с)	Интенсивность работы, % от максимума	Продолжительность пауз отдыха между повторениями, (с)
До 5	95-100	20-40
5-6	95-100	30-60
8-10	95-100	40-90
15-20	95-100	60-120
	85-95	40-90
30-40	95-100	90-180
	85-95	60-120

***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.

**Таблица № 15**

**Методы и характерные показатели нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости в процессе физического воспитания детей 7-17 лет**

Метод	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)
Слитного (непрерывного) упражнения	Число повторений	Длительность	Интенсивность	Число повторений	Ходьба, бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через скакалку и т.п.
	1	Не менее чем 5-10 мин (7-10 лет) 10-15 мин (10-15 лет) 15-25 мин (15-17 лет)	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120 до 170 уд/мин.	Без пауз	
Повторного	3-4	1-2 мин (для	Субмаксимальная	Активный	То же

интервального упражнения		начинающих 3-4 мин (для подготовленных)	ЧСС от 120 в начале до 180 уд/мин.	неполный	
Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов 1-3	Время прохождения круга от 5 до 10 мин., длительность работы на одной станции 30-60 с.	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально): 1-2 - 1-3 ПМ (в начале); 2-3 – 3-4 (через несколько месяцев занятий)
Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов 1-2	5-12 мин, длительность работы на одной станции 30-45 с	Субмаксимальная переменная	Между станциями 30-60с; между кругами 3 мин.	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с медицинболами, на гимнаст. стенке и др.
Игровой	1	Не менее 5-10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки» и др.
Соревновательный	1(проводить не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	6-ти или 12-минутный бег; бег на 600-800 м (7-10 лет); 1000-1500 м (10-15 лет); 2000-3000 м (15- 17 лет)

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

**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) и ходьба на лыжах. 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.

### ***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. 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

**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 непределыми по весу отягощениями. Следует иметь в виду, что развития одной силы для полиатлониста недостаточно. Для силовой подготовки спортсмена требуется развитие силовой выносливости и специальной выносливости.

#### ***Статическая и динамическая выносливость силового гимнаста-полиатлониста***

Группа мышц-сгибателей пальцев обеспечивает спортсмену хват перекладины. Работа пальцев происходит в статическом режиме и обеспечивается статической выносливостью. В подъеме туловища на перекладине участвует группа мышц, обеспечиваемая динамической выносливостью спортсмена. Таким образом, спортсмен должен располагать как статической, так и динамической выносливостью, что не всегда предусматривается тренером. Практика показала, что отстает обычно уровень статической выносливости и спортсмен иногда срывается на соревнованиях из-за слабой работы пальцев.

В связи с этим, в тренировочном процессе следует предусмотреть развитие как статической, так и динамической выносливости полиатлониста. Статическую выносливость можно обеспечить подводящими упражнениями – длительными висами на перекладине, тренировками с теннисным мячом, работой со специальными амортизаторами, эспандером и т.д.

#### ***Соотношение динамической и статической силовой выносливости у полиатлонистов.***

Особенностью нагрузки силового гимнаста является то, что потребность в динамической силовой выносливости преобладает над потребностью в статической силовой выносливости при выполнении подтягиваний. Недостаточность динамической силовой выносливости приводит к тому, что потенциал статической силовой выносливости спортсмена во время выступления на соревнованиях еще не исчерпан (он может подтягиваться ещё и ещё), а ему приходится отказываться от дальнейшего выполнения упражнения, так как он не может обеспечить надежный хват в течение установленного времени (3-4 мин - в зависимости от возраста спортсмена).

Отсюда следует, что эффективная тренировка силового гимнаста должна предусматривать увеличение объема доли статической нагрузки в общем объеме тренировки гимнаста. Для того чтобы увеличить статическую долю нагрузки при одновременном развитии динамической, нужно, например, при одном тренировочном подходе 25 подтягиваний выполнять в течение 1,5 мин, т.е. с учетом определенного времени работы..

#### ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа***

Тренировка женщин – силовых гимнастов-полиатлонистов связана со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа. Основные физические качества спортсменок: силовые, скоростно-силовые, выносливость и быстрота.



Тренерам рекомендуется очень внимательно относиться к развитию силы у женщин. Интенсивный рост силы у женщин наблюдается в 14-15 лет. С 15 лет наблюдается снижение силы. Это обусловлено значительным приростом веса. Уровень силы женщин от 7 до 19 лет в целом, составляет около 70% от уровня силы мужчин. У отдельных спортсменок наблюдается значительное отклонение от среднестатистических показателей своей возрастной группы.

Поскольку перепады в развитии силы у женщин связаны с изменением веса, рекомендуется ориентироваться на уровень относительной силы. Так как основными качествами полиатлонисток являются сила, быстрота и выносливость, рекомендуется в первую очередь использовать в качестве средств общей физической подготовки виды работ, которые развивают эти качества: бег, кросс, плавание, велосипедный спорт, лыжный спорт, плавание, прыжки, спортивные игры и т.д. При осуществлении специальной подготовки используют разнообразные виды сгибания и разгибания рук в упоре лежа: на максимальное количество, на определенное количество за определенное время, в различные отрезки времени, с ускорением, с замедлением и т.д. На первом этапе подготовительного периода общая физическая подготовка составляет 70%, специальная 30%.

#### ***Планы тренировок силовой гимнастики в макро- и микроциклах***

Установлено, что самым сложным с точки зрения подготовки полиатлониста в четырехборье видом полиатлона являются бег на 2 у женщин и 3 км у мужчин. В связи с этим, наибольшее время тренировочного процесса и максимальные усилия спортсмена отводятся на бег. Тем не менее, подготовка в стрельбе и силовой гимнастике имеет свою специфику и требует от спортсмена больших усилий. В такой ситуации представляется весьма важным правильно распределить усилия спортсмена между всеми четырьмя видами полиатлона, чтобы точно знать, какая часть тренировочного процесса может быть отведена на силовую гимнастику.

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

**Таблица № 16**

#### **Планы тренировок силовой гимнастики в недельном цикле подготовительного периода кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта.**

<b>Для девушек, юниорок и женщин (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)</b>				
<b>Понедельник</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
	10 серий х 20 раз 1 мин отдых (темп средний)	10 серий х 23 раза 1 мин отдых	10 серий х 24 раза 1 мин отдых	Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе
Вторник (утро) (вечер – выполняется такая же нагрузка, как и утром)	1 серия х 35-40 раз (темп средний)	1 серия х 38-43 раза (темп средний)	1 серия х 39-44 раза (темп средний)	Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе
Среда (утро) (вечер – выполняется такая же нагрузка, как и утром)	1 серия х 35-40 раз (темп средний)	1 серия х 38-43 раза (темп средний)	1 серия х 39-44 раза (темп средний)	Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе
Четверг (утро) (день –	8 серий х 14 раз (темп средний)	9 серий х 14 раз (темп средний)	10 серий х 14 раз (темп	Снижение нагрузки на 20%

выполняется такая же нагрузка, как и утром)			средний)	по отношению к 1-й неделе
Пятница	Отдых.	Отдых.	Отдых.	Отдых
Суббота	Контрольная тренировка в беге.	Контрольная тренировка в беге.	Контрольная тренировка в беге.	Активный отдых
Воскресенье	1 серия х 35-40 раз (темп средний)	1 серия х 38-43 раза (темп средний)	1 серия х 39-44 раза (темп средний)	Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе.
Всего за неделю 540 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.				
<b>Для юношей, юниоров и мужчин (подтягивание на высокой перекладине)</b>				
Всего за неделю 260 подтягиваний.				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя.
Понедельник	10 серия х 10 раз 1 мин отдых	10 серия х 12 раз 1 мин отдых	10 серия х 13 раз 1 мин отдых	Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе
Вторник (утро) (вечер – выполняется такая же нагрузка, как и утром)	1 серия х 17-18 раз (темп средний)	1 серия х 19-20 раз (темп средний)	1 серия х 20-21 раз (темп средний)	Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе
Среда (утро) (вечер – выполняется такая же нагрузка, как и утром)	1 серия х 17-18 раз (темп средний)	1 серия х 19-20 раз (темп средний)	1 серия х 20-21 раз (темп средний)	Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе
Четверг (утро) (день – выполняется такая же нагрузка, как и утром)	10 серий х 7 раз (30 с отдых)	10 серий х 9 раз (30 с отдых)	10 серий х 10 раз (30 с отдых)	Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе
Пятница	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых
Суббота	Контрольная тренировка в беге.	Контрольная тренировка в беге.	Контрольная тренировка в беге.	Активный отдых.
Воскресенье	1 серия х 17-18 раз (темп средний)	1 серия х 19-20 раз (темп средний)	1 серия х 20-21 раз (темп средний)	Снижение нагрузки на 20% по отношению к 1-й неделе.

**Соревновательная подготовка** 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.

### **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 годичного 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 возрасти. 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.

### ***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.

### **Программный материал для практических занятий**

Типовые недельные циклы для подготовки бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

В процессе многолетней подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки занимающихся тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

- втягивающий - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.

- развивающий - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном

режиме, т. е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в

недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

- скоростно-силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление.

Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега -40-45 км.

- разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега-35-40 км.

- стабилизирующий, или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

- предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

- соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

- микроцикл переходного периода - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла развивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения около месячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для юных спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий.

В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5.

В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла

При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя -стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный.

Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования.

Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую

работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей от грамотного построения микро-, мезо-, макроциклов на всех этапа подготовки зависит успех его ученика.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематическим планом предусматриваются следующие предметные области: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская практика, контрольные испытания. .

Знание теоретических основ планирования, управления тренировочным процессом, умение применять эти знания на практике являются для тренера – преподавателя обязательным.

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №17.

Таблица №17

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	720		
	История возникновения вида спорта и его развитие	120	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта полиатлон, выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.. История Всесоюзного комплекса ГТО и создания полиатлона, как вида спорта. Развитие полиатлона в России и за рубежом. Новый комплекс ГТО.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	120	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при	120	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	занятиях физической культурой и спортом			Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общий режим дня спортсмена.
	Закаливание организма	60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Правила соревнований по полиатлону. Правила поведения на спортивных площадках, тире, меры безопасности
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности 58 спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	900/204 0		
	Роль и место физической культуры в	60/120	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль



формировании личностных качеств			физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	120/120	октябрь	Развитие полиатлона в России и за рубежом. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	60/240	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена
Физиологические основы физической культуры	60/240	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120/240	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	240/240	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/360	Сентябрь апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые

				качества личности.
	Системные волевые качества личности Оборудование,	120/360	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, 59 спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/240	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях, стрелковом тире..
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	60/240	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
Этап совершенствования спортивного мастерства Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	360	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	480	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Меры безопасности Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	600		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	600	декабрь	Характеристика психологической

	подготовка			подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	600		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 структурное ядро спорта	480	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Планирование спортивной тренировки.
	Восстановительные средства и мероприятия в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего спортивного	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		

мастерства:	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. О системе всероссийских и международных соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных полиатлонистов. Новый комплекс ГТО – общие положения.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	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	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный многокомпонентный процесс продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. Правила ведения

				документации при проведении соревнований по отдельным видам упражнений полиатлона и в целом по многоборьям.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

### **5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия**

Согласно Правил отнесения расходов всех бюджетов бюджетной системы Российской Федерации на соответствующие разделы и подразделы классификации расходов. (Приказ Минфина России от 1 июля 2013 г. № 65н «Об утверждении Указаний о порядке применения бюджетной классификации Российской Федерации»). Расходы на целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства подлежат отражению по разделу 0700 «Образование». Обеспечение деятельности организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности посредством реализации программ дополнительного образования, осуществляется по данному разделу.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Согласно Профессиональному стандарту 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. N 613н), преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта осуществляют:

- педагог дополнительного образования;
- педагог-организатор;
- старший педагог дополнительного образования;

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель.

Для реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, обеспечивающие образовательный (в том числе учебно-тренировочный) процесс: хореографы, психологи, сурдопереводчики, военные и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта осуществляют:

- методист;
- старший методист;
- инструктор-методист;
- старший инструктор-методист;
- инструктор по физической культуре.

Образовательная организация осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения необходимый для реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности включает в себя (в зависимости от специфики программ):

- спортивные залы площадью 9х18м, 12х24м, 18х30м; высотой не менее 6м (в зависимости от специфики программы по избранному виду спорта за исключением национальных, служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта);
- спортивные/игровые площадки и поля по назначению в зависимости от специфики программы по избранному виду спорта;
- хореографический зал площадью не менее 72 кв. м из расчета на 12 - 14 обучающихся, имеющий пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или специализированное синтетическое покрытие); хореографические станки;
- места для выполнения обучающимися гимнастических и акробатических упражнений, оборудованные гимнастическими матами, спортивными снарядами и тренажерами, а также приспособлениями для страховки занимающихся;
- при наличии бассейнов его устройство и использование должны отвечать гигиеническим требованиям, предъявляемым к эксплуатации и качеству воды;
- при наличии ледового катка (искусственный лед/синтетический лед) его устройство и использование должны отвечать техническим требованиям, предъявляемым к эксплуатации объекта;
- отдельные раздевалки и душевые для обучающихся (девочек и мальчиков / юношей и девушек), а также специалистов;
- кабинет или иное помещение с современным мультимедийным и интерактивным оборудованием (проекционный экран, мультимедийный проектор, слайд-проектор, плазменная панель, видеокамера, компьютер, DVD проигрыватель, звуковое оборудование, лазерная указка и т.п.). проигрыватель, звуковое оборудование, лазерная указка и т.п.).

Для служебно-прикладных, военно-прикладных, национальных, а также видов спорта, осуществляемых в природной среде, при реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности используется место проведения учебно-тренировочных занятий, соответствующее правилам проведения спортивных соревнований по избранному виду спорта.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения

СШ «Лидер», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

**Информационно-методические условия** реализации основной образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ:
- компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации.

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, ФГОС, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Образовательной организацией определяются все необходимые меры и сроки по приведению информационно-методических условий реализации основной образовательной программы.

Одним из механизмов повышения качества образования является система государственно

общественного управления «Мой спорт», характерными чертами которой являются удобная цифровая платформа для сферы спорта.

В учреждении для реализации образовательных программ имеется учебно-методическая литература, библиотечно-информационные ресурсы. В структуре учреждения нет самостоятельной библиотеки, но имеется библиотечный фонд, насчитывающий более 200 учебных пособий.

Также имеются современные научно-практические и научно-методические журналы для использования в работе администрацией и педагогическими работниками учреждения («Дополнительное образование и воспитание», «Управление современной школой «Завуч»). Для учебных целей используются также библиотечные ресурсы общеобразовательных школ, на базе которых занимаются обучающиеся учреждения. Помимо библиотечного фонда педагоги учреждения располагают обширными личными библиотеками по специальности. В целом имеющийся библиотечный фонд обеспечивает на должном уровне ведение учебного процесса.

Информационные технологии являются неотъемлемой частью административной и образовательной деятельности учреждения. В учреждении предлагается мультимедийное сопровождение массовых физкультурно-спортивных мероприятий. В учреждении функционирует тренерский совет по полиатлону, методический совет.

На методическом совете учреждения рассматриваются вопросы методического обеспечения учебного процесса, проводится экспертиза образовательных программ, методических разработок, контрольно-измерительных материалов.

На тренерских советах рассматриваются планы работы по различным направлениям: спортивной, спортивно-массовой, воспитательной работе, работе с родителями, проведению открытых учебно-тренировочных занятий, занятий по судейской практике, подготовке методических разработок, проведению семинаров. Также на заседаниях тренерских советов проводится анализ проведенных мероприятий, оценивается работа судейских бригад, учитываются недочеты в проведении и организации и готовятся рекомендации по их устранению и улучшению организации проводимых мероприятий.

Методическая работа в учреждении включает работу по обобщению и популяризации педагогического опыта. Педагогические работники принимают участие в семинарах, в научно-практических конференциях. По итогам конференций публикуют свои статьи в сборниках научных статей.

В учреждении используются интерактивные формы проведения занятий. Одним из важнейших условий для проведения занятий в интерактивной форме является использование информационных и мультимедийных технологий. В учреждении широко используется системно - программное обеспечение для проведения соревнований по полиатлону.

Методистами учреждения оказывается практическая помощь педагогическим работникам по внедрению новых технологий и методик в образовательный процесс. Таким образом, методическая работа в учреждении носит непрерывный, повседневный характер, позволяет теснейшим образом связать педагогическую теорию с практикой, позволяет каждому педагогу активно участвовать в разработке положений различных соревнований, проводимых и организованных учреждением, как внутри учрежденческого уровня, так и муниципального, регионального, межрегионального и всероссийского уровней.



## II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта "полиатлон", уровень спортивной квалификации таких лиц

2.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах начальной, спортивной подготовки, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "полиатлон" и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "Полиатлон" (приложение N 6- № 9 к ФССП).

### Приложение N 6 к ФССП

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "полиатлон"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	количество раз	не менее	
			13	10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2.35	2.50

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

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

			+5	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом"</b>				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.20	1.30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"</b>				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			16.50	-
3.2.	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	14.00
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"</b>				
4.1	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			15.50	-
4.2	Лыжероллерная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	13.00
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Приложение N 8**  
**К ФССП**

**2.3. Нормативы физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап спортивного мастерства по виду спорта "полиатлон»**

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

2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			0.55	1.03
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"</b>				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	19.30
3.2.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			27.00	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки "3-борье с лыжероллерной гонкой"</b>				
4.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	18.30
4.2.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			26.00	-
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	<b>Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"</b>			

**Приложение N 9  
к ФССП**

**2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "полиатлон»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	мин, с	не более	
			13.40	16.00
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"</b>				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.18	1.25
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"</b>				
3.1.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			-	19.06
3.2.	Лыжная гонка 10 км	мин, с	не более	
			35.00	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"</b>				
4.1.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			-	18.06
4.2.	Лыжероллерная гонка 10 км	мин, с	не более	
			34.00	-
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				

### **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "полиатлон"**

#### **3.1 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.

3.2 СШ «Лидер», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося 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.

### **IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

4.1 Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

4.2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

#### **4.3. На этапе начальной подготовки на:**

- 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.

#### **4.4. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

- 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.

#### **4.5. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

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.

4.6. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- 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.

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

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

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

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "полиатлон" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## **VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

СШ «Лидер», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу СШ «Лидер», реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от



28.03.2019 N 191н, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н 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 N 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, 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).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

**Таблица №18**

**Кадровый состав отделение полиатлона на 2023 г.**

№ п/п	Ф.И.О. тренера	Образование
1	Давиденко Э.Н.	Высшее

**Таблица №19**

**Спортивных сооружения для организации учебно-тренировочных занятий в отделении «Полиатлона» СШ «Лидер»**

№ п/п	Наименование объекта	Размер поля, площадки, зала, комнаты (длина x ширина)	Покрытие	Оборудование	Адрес
1	Футбольное поле с трибунами на 3413 мест	поле (105 x 68)	искусственный газон	ворота с сеткой (3 x 2) (7,32 x 2,44) (5 x 2) разметка	г. Северск ул.Мира 33а
2	Беговая дорожка	400м 6 дорожек	Резиновое покрытие «Мондо» видеотабло	Прыжковые сектора, сектор для ядра, метаний.	г. Северск ул.Мира 33а
3	Стрелковый тир Беговая дорожка	200м 2 дорожки	Резиновое покрытие «Мондо»	сектора прыжковые, высота, длина сектор для ядра	г. Северск Первомайская ул. 1
4	Спортивный комплекс «Янтарь»	Спортзал №1 28 x 16 Спортзал № 2 36 x 18	Беговая дорожка 110 м	Прыжковые сектора	г. Северск ул. Мира 33а

5	Плавательный бассейн шк.№90	Чаша бассейна	25м	4 дорожки	Г. Северск ул.Горького 32
---	--------------------------------	---------------	-----	-----------	------------------------------

**6.1. Стадион «Янтарь»** находится на балансе СШ «Лидер» по адресу Мира 33\а

- 400- метровая легкоатлетическая дорожка;
- 2 сектора для прыжков в длину;
- сектора для прыжков в высоту;
- сектора для толкания ядра;
- электронное табло;
- хозяйственный склад для легкоатлетического инвентаря;
- футбольное поле с искусственным покрытием 105м х 68м.;
- трибуна 3413 посадочных мест;

В под трибунном помещении:

- 1 кабинет заведующий 23 кв.м.;
- 1 медкабинет 28 кв.м.;
- 2 тренерских 12 кв.м.;
- 2 раздевалки по 35 кв.м. с душевой;
- 4 раздевалок 20 кв.м.;
- раздевалка 74 кв.м.;
- 5 складских помещений 45 кв.м.;
- 1 туалет 17 кв.м.;
- 1 туалет 30 кв.м.;
- 5 туалетов 5кв.м.;
- мастерская 25 кв.м.;
- тренажерный зал 58 кв. м.;
- инвентарная комната 12 кв.м.;
- судейская комната 12 кв.м.;
- установлена пожарная сигнализация;
- установлена система видеонаблюдения.

**Спортивный комплекс «Янтарь»** находится по адресу г Мира 28

Административное здание 2 этажа (общая площадь 451,5 кв. м.).

Два спортивных зала, большой 663кв.м. , малый 445 кв.м.

В здании:

- установлена пожарная сигнализация;
- установлена система видеонаблюдения;
- кабинеты для администрации школы оборудованы необходимой мебелью, компьютерами, оргтехниккой, оснащена выделенная обеденная зона;
- манеж освещается прожекторами, конструкция на уровне потолка;
- раздевалки с душевыми и туалетами
- 2 шт. (56,4 кв. м., 36,2 кв. м., 73,5 кв. м., 83,1 кв. м.) общей площадью 249,2 кв. м.;
- раздевалка без туалета – 5 шт. 19,6 кв. м.;
- тренерские кабинеты – 3 шт. (32,8 кв. м., 31,9 кв. м., 34,2 кв. м.) общей площадью 98,9 кв. м.;
- инвентарные комнаты – 1 шт. (16,5 кв. м., 9,4 кв. м., 15,4 кв. м.) общей площадью 41,3 кв. м.;

- оборудован гардероб для посетителей общей площадью 49,1 кв.м.

В спортивном сооружении «Янтарь» находится медицинский кабинет оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

**Стрелковый тир «Лидер»** расположен по адресу Первомайская 1

Общая площадь 2153 кв.м.;

- дорожка легкоатлетическая 200 м.;
- 2 раздевалки по 12 кв.м.;
- 1 тренерская 12 кв.м.;
- 1 медкабинет 11 кв.м.;
- 1 кабинет заведующего 12 кв.м.;
- 2 туалета 10 кв.м.;

Всего 24 бойницы, 27 мишеней для пневматики, 2 аскора.;

- пулеуловитель левый 20.1 кв.м.;
- пулеуловитель правый 28.0 кв.м.;
- мастерская 25 кв.м.;
- 5 складских помещений 45 кв.м.;
- коридор 90 кв.м.;
- установлена пожарная сигнализация.

6.2. СШ «Лидер» для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства по договору обеспечивает проведение тренировочного процесса в плавательном бассейне МБОУ средне образовательная школа № 90

6.3. Отделение полиатлона обеспечено оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

- обеспечено спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);
- обеспечено обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

- проводится медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организовано систематический медицинский контроль.

6.4. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет 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 превышает:

- 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 составляет не 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 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.

**Приложение N 10**

**к ФССП**

**Таблица №1**

**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
<b>Для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"</b>			
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
<b>Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"</b>			
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
<b>Для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"</b>			
34.	Лыжероллеры с креплениями	пар	10

**Приложение N 10**  
**к ФССП**  
**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**  
**Таблица № 2**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Пневматическая пуля (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	9000	1	12000	1	15000	1

Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"											
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Лыжи гоночные	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Лыжная смазка скольжения (эмульсионные и спреи с высоким фторосодержан ием)	штук	на обучающ егося	-	-	3	1	8	1	12	1
Для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"											
9.	Лыжероллеры	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1

**Приложение N 11**  
к ФССП

**Обеспечение спортивной экипировкой**

**Таблица №1**

N	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
---	------------------------------------	-------------------	--------------------

п/п			
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные)	пар	1
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	1
3.	Куртка стрелковая	штук	1
4.	Перчатка стрелковая	штук	1

**Таблица № 2**

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
7.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
<b>Для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"</b>											
8.	Купальник (женский)	штук	на обучающ	-	-	1	1	2	1	2	1

			егося								
9.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Очки для плавания	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Плавки (мужские)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Шиповки для бега	пар	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	3	1
<b>Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжероллерной гонкой"</b>											
14.	Ботинки лыжные	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	2	2
16.	Лыжные ботинки для лыжероллеров	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Очки спортивные	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Перчатки лыжные	пар	на обучающ егося	-	-	1	2	2	1	3	1
19.	Термобелье	компле кт	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Чехол для лыж	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Шапочка спортивная	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
22.	Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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 детско-юношеских 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. ун-т, 2003.

## **Перечень Интернет-ресурсов:**

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.fizkulturaissport.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/>

