

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва по зимним видам спорта «Кедр»
(МБУ ДО СШОР «Кедр»)

Утверждено
приказом
МБУ ДО СШ «Кедр»
№ КЕ-03-116/3
от «28» апреля 2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПОЛИАТЛОН»
В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «3-БОРЬЕ С ЛЫЖНОЙ ГОНКОЙ»**

Разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта полиатлон, утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022г. № 1228 в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта полиатлон, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022г. № 1064

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Составитель программы:

№ п/п	ФИО	Должность
1.	Кива Константин Михайлович	Тренер
2.	Каретников Александр Евгеньевич	Тренер
3	Вольперт Лариса Анатольевна	Инструктор-методист

г. Сургут, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка		3
I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	6
1.1.	Назначение образовательной программы	9
1.2.	Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программ.....	7
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	9
2.2.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11
2.3.	Виды, формы обучения.....	12
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия.....	12
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия.....	13
2.3.3	Объём соревновательной деятельности.....	16
2.4.	Годовой учебно – тренировочный план.....	17
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	20
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	27
2.7.	Инструкторская и судейская практика.....	28
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	33
2.8.1	Медико-биологический контроль.....	33
2.8.2	Восстановительные средства и мероприятия.....	30
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	36
3.1.	Требования к результатам прохождения программы.....	37
3.2.	Оценка результатов освоения программы.....	37
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	35

	обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	42
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	42
4.2.	Учебно-тематический план.....	34
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДИСЦИПЛИНАМ.....	58
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	58
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	58
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	65
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	66

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «полиатлон»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» для МБУ СП СШОР «Кедр» составлена на основе нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);

- Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;

- Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

- Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;

- положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приказ Минспорта России № 1082 от 26.12.2014 г.)

- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);

- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03

Полиатлон — это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие выносливости и силы. Благодаря тому, что полиатлон включает в себя различные виды спорта, серьезная подготовка проводится по всем трем видам, входящим в зимний полиатлон. Это позволяет готовить спортсменов высокого уровня не только в полиатлоне, но и в каждом его виде отдельно:

- **лыжные гонки** в полиатлоне проводятся на дистанции 10 километров у мужчин и 5 километров — у женщин. Во всём мире лыжи являются одним из самых популярных видов зимнего спорта. Считается, что сегодня нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта;

- **силовые упражнения** в полиатлоне представляют хорошо всем известные подтягивания на перекладине (у мужчин) и отжимания от пола (у женщин). С одной стороны, подтягивания и отжимания не являются обособленным видом спорта, но с другой они активно применяются в тренировочном процессе каждого спортсмена;

- **пулевая стрельба** в полиатлоне ведётся из пневматической винтовки в 5-сантиметровую или 25-сантиметровую мишень с расстояния 10 метров, производится 5 или 10 выстрелов (в зависимости от соревнований).

Таблицы оценки результатов в полиатлоне позволяют объективно отслеживать уровень физической подготовленности и развития физических качеств, поскольку - показанные результаты переводятся в очки.

Зимний полиатлон, в свою очередь, может быть представлен двоеборьем или троеборьем:

- двоеборье — лыжная гонка с дистанциями от 2 до 10 км (зависит от возраста и пола), силовая гимнастика (для мужчин подтягивания, для женщин отжимания);

- троеборье — стрельба из пневматической винтовки, лыжная гонка от 2 до 10 км, силовая гимнастика (подтягивания или отжимания).

«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»). Для включения в программы официальных соревнований по полиатлону, этот вид спорта включает в себя следующие спортивные дисциплины:

Спортивные дисциплины вида спорта «полиатлон»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
3-борье с лыжной гонкой	075	002	3	8	1	1	Я
3-борье с лыжероллерной гонкой	075	008	1	8	1	1	Я
командные соревнования	075	009	1	8	8	8	Я
3-борье с лыжероллерной гонкой	075	008	1	8	1	1	Я

Лыжные гонки в полиатлоне проводятся на дистанции 10 километров у мужчин и 5 километров — у женщин. Во всём мире лыжи являются одним из самых популярных видов зимнего спорта. Считается, что сегодня нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта.

Силовые упражнения в полиатлоне представляют хорошо всем известные подтягивания на перекладине (у мужчин) и отжимания от пола (у женщин).

С одной стороны, подтягивания и отжимания не являются обособленным видом спорта, но с другой они активно применяются в тренировочном процессе каждого спортсмена. Но самое примечательное, что для подтягивания и отжимания не требуется практически никакого специального инвентаря, поэтому данные упражнения являются наиболее популярными у физкультурников.

Стрельба в полиатлоне ведётся из пневматической винтовки в 5-сантиметровую или 25-сантиметровую мишень с расстояния 10 метров, производится 5 или 10 выстрелов (в зависимости от соревнований).

Таблицы оценки результатов в полиатлоне позволяют объективно отслеживать уровень физической подготовленности и развития физических качеств, поскольку - показанные результаты переводятся в очки.

Современная молодёжь стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что молодые люди желают заниматься физической культурой и спортом, поднимая уровень своих физических возможностей и заполняя досуг полезными и интересными соревнованиями. Именно полиатлон решает данные задачи. Таким образом, Полиатлон имеет большое прикладное значение для спортсменов не состоявших в других видах спорта - позволяет продлевать спортивное долголетие и показывать высокие спортивные результаты. Позволяет раскрыться спортсмену и проявить себя сразу в нескольких видах спорта.

Программа разработана на основании нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
- Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации

и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;

- Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

- Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;

- положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приказ Минспорта России № 1082 от 26.12.2014 г.)

- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);

- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03

Нормативно-правовые и научно-методические основы программы

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке полиатлонистов, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (утв. приказом Минспорта от 23.11.2022 №1064), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (утв. приказом Минспорта от 14.12.2022 №11228), а также методические рекомендации по разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, разработанные «Центром спортивной подготовки сборных команд Югры» в 2023 году.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» для МБУ ДО СШОР «Кедр» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «полиатлон» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022г. № 1064 (далее - ФССП)

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в МБУ ДО СШОР «Кедр». На этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию

построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Основной целью данной программы является:

:- многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение обучающихся;

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Для достижения спортивных результатов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд;
- подготовка инструкторов и судей по полиатлону
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта

Конкретизация целей и основных задач подготовки полиатлониста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности волейболиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

рост объема интегральной подготовки;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Реализация программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (до года, свыше года);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет свыше трех лет);
- этап совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается);
- этап высшего спортивного мастерства (не ограничивается).

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «полиатлон»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «полиатлон».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «полиатлон»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «полиатлон»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки. Планирование годичного цикла

тренировки спортсменов определяется задачами, которые поставлены в конкретном годовом цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

На этапе начальной подготовки и в первые два года на учебно-тренировочном этапе периодизации годового цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляет работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт.

Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике

На тренировочном этапе с 3-го года по 6-й вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства выделяют сдвоенные циклы, когда в соответствии с закономерностями становления «Спортивной формы» и сроками основных соревнований в зимнее - подготовительный и соревновательный периоды тренировки.

Основное внимание тренера при этом должно быть сосредоточено на детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных и соревновательных дней с днями отдыха.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица с 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки.

Минимальная наполняемость ГНП – 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 2 лет.

В Учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица с 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки.

Минимальная наполняемость УТГ – 8 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 16 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки.

Минимальная наполняемость группы ССМ – 2 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 17 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки.

Минимальная наполняемость группы ВСМ – 1 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Возраст для зачисления по программе и количество занимающихся в группах указано в таблице 1.

Таблица 1
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки

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

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

В случае достижения лицами, проходящими спортивную подготовку, стабильно высоких результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, а также выполнения нормативных требований для присвоения

I спортивного разряда и Кандидата в мастера спорта, максимальный срок нахождения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и возраст спортсменов не ограничен.

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной сдачи контрольно-переводных нормативов и положительной динамики прироста спортивных показателей. 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 образовательной программы спортивной подготовки

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объемы тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов тренировок в неделю, общее количество часов и тренировок в год. Планируемые нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта полиатлон

Таблица 3
Объем дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»
(в часах)

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

При воспитании физических качеств и совершенствовании функциональных возможностей организма различной квалификации и возраста спортивная тренировка предполагает использование определенных рекомендаций положительной динамики больших тренировочных нагрузок циклических средств физической подготовки спортсмена в отдельных занятиях на этапах годовых циклов тренировочного процесса. Для достижения высоких результатов в полиатлоне требуется очень напряженная тренировочная работа. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Величина тренировочных нагрузок определяется: - частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью; - общим объемом работы; - интенсивностью и напряженностью работы. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации

учебно-тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год

Группы начальной подготовки – возрастная категория юных спортсменов, обучающихся полиатлом в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями Программы.

Учебно-тренировочные группы – возрастная категория квалификационных юных спортсменов, обучающихся полиатлоном в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, обучающихся полиатлоном в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, обучающихся полиатлом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Применяемые виды (формы) учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочные занятия – групповые.

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя
- на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших

спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице №4

Таблица 3
Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

¹ 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.

2.3.3. Объем соревновательной деятельности

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

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.

Организация, 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.

Объем соревновательной деятельности

Виды 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 двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	1	2	2	2	3
Основные	-	1	1	2	3	3

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

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу

комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

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

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

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки лыжников по годам обучения. На основании учебно-тренировочного плана программы тренер разрабатывает рабочие планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки

Таблица 5 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая	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	15-20	20-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	6-8	8-12	14-21	15-26	17-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в полиатлоне.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это тренировочный процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки.

Воспитательное воздействие органически входит учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

Таблица 6
Примерный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных	В течение года

		соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года

	служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

е) Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных полиатланистов. При этом тренер преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без

понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия.

Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;

- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления

в их взаимосвязи;

- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить

о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках.

Если

в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно отеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают, в конечном счете, одну

и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует

их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям

и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;

- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков,

а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания

и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого.

Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы.

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры

по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых

до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров
2. в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание

на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Дополнительная информация
Этап начальной подготовки	Лекция (беседа)	«Стоп, допинг!»	Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По назначению	Антидопинговое информационно-образовательные мероприятия согласно плану-графику учреждения
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	По назначению	Согласно плану-графику учреждения, с использованием памяток для родителей, в целях обучения родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	Актуализация информации на сайте учреждения www.kedr86.ru и информационных стендах		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По необходимости	Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую со ссылками на сайт РАА «РУСАДА»
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция (беседа)	«Стоп, допинг!»	Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По назначению	Антидопинговое информационно-образовательные мероприятия согласно плану-графику учреждения
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	лекарственных средств»	в регионе РУСАДА		
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	По назначению	Согласно плану-графику учреждения, с использованием памяток для родителей, в целях обучения родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Актуализация информации на сайте учреждения www.kedr86.ru и информационных стендах		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По необходимости	Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую со ссылками на сайт РАА «РУСАДА»
Этап совершенствования спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

мастерства, Этап высшего спортивног о мастерства	Семинар	«Виды нарушений антидопинго вых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственн ый за антидопинго вое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Актуализаци я информации на сайте учреждения www.kedr86. ru и информацио нных стендах		Ответственн ый за антидопинго вую работу в учреждении	По необходи мости	Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически- активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующи х антидопинговую со ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

*Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика

Полиатлон как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса полиатлониста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах (после двух лет), группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На тренировочном этапе: воспитанники должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

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

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером преподавателем проводить разминку; участвовать

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

Во время занятий на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь: подбирать основные упражнения для разминки

и самостоятельно проводить ее по заданию тренера -преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов: самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы упражнений для различных частей учено-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники видов полиатлона, знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести внутришкольные и районные соревнования

На этапе высшего спортивного мастерства: проведение учебно-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-преподавателем организацию и судейство районных и городских соревнований по полиатлону в спортивной дисциплине зимнее троеборье.

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

План инструкторской и судейской практики по виду спорта полиатлон на год представлен в таблице

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Инструкторская практика (проведение тренировок, и.т.п.)	В соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры отделения полиатлона
2.	Судейская практика (судья, секретарь и т.д.)		

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

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий полиатлоном;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи.

Обследование у врачей - специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером, педагогом в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

На *этап начальной подготовки* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься полиатлоном, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и прошедшие индивидуальный отбор.

На *тренировочном этапе* формируются группы из здоровых и практически здоровых спортсменов, получивших медицинский допуск

и прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, имеющих стойкую мотивацию к занятиям полиатлоном и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На *этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены, прошедшие все этапы спортивной подготовки, имеющие медицинский допуск, выполнившие нормативы по общефизической и специально-физической подготовке.

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов по общефизической и специально-физической подготовке.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4

2.8.2. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных

и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

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

1. На этапе начальной подготовки основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 4-6-го года обучения, группах спортивного совершенствования мастерства и высшего мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация, физиотерапия, массаж, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены врачом и постоянно контролироваться тренером-преподавателем.

- организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочного сбора.

- рациональное питание. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

На этапах ССМ и ВСМ в дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

I. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения образовательной программы по этапам годам обучения

1. Результатам реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта полиатлон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

1.2. На тренировочном учебно-этапе (этап спортивной подготовки):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижений стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта полиатлон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технических, тактической и психологической подготовки;
- стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержка высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) Массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом.
- б) Отбор перспективных юных спорт для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта полиатлон;
- в) Просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

3.2. 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.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня

подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».

3.3. Контрольно и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии положительной сдачи контрольно-переводных нормативов и положительной динамики прироста спортивных показателей. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения, от пола и возраста спортсменов. Для групп этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа и совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием многолетней спортивной подготовки.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений. Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчик и	девочк и
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9

1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	количество раз	не менее	
			13	10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2.35	2.50

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом"				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	

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

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»

№ 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 3x10 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	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			205	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.8.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом"				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			0.55	1.03
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	19.30
3.2.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			27.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки "3-борье с лыжероллерной гонкой"				
4.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	18.30
4.2.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			26.00	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

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»

№ 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 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.18	1.25
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"				
3.1.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			-	19.06
3.2.	Лыжная гонка 10 км	мин, с	не более	
			35.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"				
4.1.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			-	18.06
4.2.	Лыжероллерная гонка 10 км	мин, с	не более	
			34.00	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (полиатлон).

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

Этап начальной подготовки:

Начальная лыжная подготовка включает:

Теоретические знания о технике бега на лыжах классическим и свободным стилем, о лыжном инвентаре и снаряжении, о технике безопасности передвижения на лыжах.

О технике передвижения на лыжах:

Положение туловища и ног, работа рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

Основы техники передвижения:

- попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом, (классический и коньковый ход)

- подъем ступающим шагом, лесенкой, елочкой. Спуск в основной стойке, торможение плугом.

- повторное прохождение на технику дистанции 100-500м, отрезков – 50-100м по пологому склону или равнине бесшажным ходом, работая одними руками или попеременно;

Лыжные прогулки в медленном темпе 1-2 часа, 3-5км.

Для развития силы рук: скольжение на лыжах при помощи отталкивания рук (в летний период – бег в гору с палками, езда с палками на лыжероллерах)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- тренировочный этап до двух лет

Совершенствование техники бега классическим стилем, обучение передвижения на лыжах коньковым ходом (движения ногами, техника отталкивания руками, в полной согласованности). Обучение передвижению коньковым ходом по равнине, на подъемах, и спусках. Повторное прохождение отрезков в 2,5, 3, 5, 10 км классическим стилем. Лыжный

бег на время 15, 25, 30, 45 минут. Прохождение отрезков в 200, 400, 500 метров на скорость и технику. Участие в соревнованиях на дистанциях 1, 2, 3, 5 км.

В период отсутствия снега: ОФП и СФП – кроссы, бег 3-15 км. Совершенствование техники бега на лыжах, лыжероллерах. Беговая подготовка с лыжными палками.

Тренировочный этап свыше двух лет

Совершенствование техники бега коньковым ходом.

Отработка элементов конькового хода. Повторное прохождение коньковым ходом отрезков 1,2,3,5,10 км. Повторное – интервальное прохождение отрезков 1-2-3 км коньковым ходом. Скоростной бег отрезков 300, 400-500 метров коньковым ходом.

Длинный бег классическим, коньковым ходом равномерно 5-10-15-20 км. Прохождение дистанций дистанциях 3, 5, 10км коньковым стилем с соревновательной скоростью.

Участие в городских и всероссийских соревнованиях по полиатлону.

В период отсутствия снега: ОФП, СФП – беговая кроссовая подготовка 3–20 км. Беговая подготовка с лыжными палками в гору. Совершенствование техники бега на лыжероллерах. Беговая подготовка на лыжероллерах на дистанциях 3-15 км. Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Дальнейшее совершенствование техники бега коньковым стилем. Повышение уровня силовой подготовки. Повышение уровня специальной лыжной подготовки. Повторноинтервальное прохождение отрезков коньковым ходом 300м, 500м, 1км, 2км, 3км.

Повторное прохождение отрезков 1 - 2 x 3км, 3 x 1,2 x 5 и т.д. Дистанционное равномерное прохождение дистанций 3, 10, 15км. классическим и коньковым ходом. Скоростное прохождение отрезков 500 - 1км коньковым ходом. Участие в контрольных соревнованиях.

Участие в различных соревнованиях согласно календарю соревнований по полиатлону. В период отсутствия снега: объемные занятия по лыжной подготовке на лыжероллерах, кроссовом беге, ОФП и СФП. Развитие уровня скоростно-силовой подготовки. Дальнейшее совершенствование техники конькового хода. Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

Этап высшего спортивного мастерства

Дальнейшее совершенствование техники бега коньковым стилем. Повышение уровня силовой подготовки. Повышение уровня специальной лыжной подготовки. Повторноинтервальное прохождение отрезков классическим и коньковым ходом 300м, 500м, 1км, 2км, 3км. Повторное прохождение отрезков 1 - 2 x 3км, 3 x 1,2 x 5 и т.д. Дистанционное равномерное прохождение дистанций 3, 10, 15км. коньковым ходом. Скоростное прохождение отрезков 500 - 1км коньковым ходом. Бегов. Прохождение дистанций 5, 10 км с соревновательной скоростью. Участие в контрольных соревнованиях.

В период отсутствия снега: объемные занятия в беге на лыжероллерах, кроссовом беге, ОФП и СФП. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки. Дальнейшее совершенствование техники конькового хода. Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

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 75 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.

1. Подтягивание на высокой перекладине

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

Статическая и динамическая выносливость силового гимнаста-полиатлониста Группа мышц-сгибателей пальцев обеспечивает спортсмену хват перекладины. Работа пальцев происходит в статическом режиме и обеспечивается статической выносливостью.

В подъеме туловища на перекладине участвует группа мышц, обеспечиваемая динамической выносливостью спортсмена.

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

Статическую выносливость можно обеспечить подводящими упражнениями – длительными висами на перекладине, тренировками с теннисным мячом, работой со спецамортизаторами, эспандером и т.д.

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

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

Развитие силовой выносливости у начинающих спортсменов

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

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

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

Начинающий тренироваться этим методом должен выполнить в одном подходе не менее 10-15 подтягиваний, опытный должен выполнять подтягивания непрерывно в течение 2-4 мин. Облегченные условия подтягивания в этом методе представляют собой различные технические приспособления: жгуты от пояса до перекладины, специальные платформы для ног и т.д. Важно предусмотреть дозирование нагрузок в этих приспособлениях. Применение облегчения в подтягивании позволяет значительно увеличить количество тренировочной работы при небольшой потере ее качества. Однако здесь есть также и проблема. При выполнении подтягиваний в облегченных условиях организм спортсмена адаптируется именно к такой нагрузке. Это можно устранить при помощи дополнительных отягощений, суммарный вес которых равен весу грузов специального отягощения. Вес приспособленных отягощений не должен превышать 10% собственного веса спортсмена.

Тренировки с отягощениями

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

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

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

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

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

Метод одновременного воздействия на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей пальцев и динамической силовой выносливости мышц, обеспечивающих подъем и опускание туловища

Нагрузка для мышц, обеспечивающих фиксацию хвата при выполнении подтягиваний, является тяжесть всех звеньев тела спортсмена. Нагрузка для мышц, обеспечивающих подъем и опускание туловища – это тяжесть всех звеньев тела, участвующих в вертикальном перемещении тела, т.е. тех звеньев, которые расположены ниже локтевого сустава.

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

Учитывая это, используется метод одновременного воздействия на развитие статической силовой выносливости мышц-сгибателей пальцев и динамической силовой выносливости мышц, обеспечивающих подъем и опускание туловища заключающийся в том, что с целью увеличения статического воздействия нагрузки на участках между локтевым и лучезапястным суставами рук спортсмена при выполнении тренировочной нагрузки размещаются дополнительные отягощения. В частности, в качестве дополнительного отягощения автор указанной методики предложил специально сконструированные манжеты. Эффект от применения такого устройства

достигается при условии постепенного увеличения отягощения. Время для этого зависит от возможностей самого спортсмена – от 3 месяцев до 3 лет. Величина отягощения – до 5 кг.

Увеличение веса отягощения осуществляется по мере адаптации – один раз в 2-4 недели, увеличение отягощения – на 200-300 г за каждый раз. Использование отягощения может помочь тем спортсменам, результат которых находится на уровне 25-30 подтягиваний.

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

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

Отсюда следует, что эффективная тренировка силового гимнаста должна предусматривать увеличение объема доли статической нагрузки в общем объеме тренировки гимнаста.

Для того чтобы увеличить статическую долю нагрузки при одновременном развитии динамической, нужно, например, при одном тренировочном подходе 25 подтягиваний выполнять в течение 1,5 мин, т.е. с учетом определенного времени работы. Этим самым достигается сбалансированность тренировочной нагрузки в смысле соотношения ее динамической и статической части. При этом реализация принципа одновременного и независимого развития статической и динамической силовой выносливости предусматривает избирательное воздействие на мышечные группы, работающие в разных режимах сокращения.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

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

Тренерам рекомендуется очень внимательно относиться к развитию силы у женщин.

Интенсивный рост силы у женщин наблюдается в 14-15 лет. С 15 лет наблюдается снижение силы. Это обусловлено значительным приростом веса. Уровень силы женщин от 10 до 19 лет в целом, составляет около 70% от уровня силы мужчин. У отдельных спортсменок наблюдается значительное отклонение от среднестатистических показателей своей возрастной группы. Поскольку перепады в развитии силы у женщин связаны с изменением веса, рекомендуется ориентироваться на уровень относительной силы.

Так как основными качествами полиатлонисток являются сила, быстрота

и выносливость, рекомендуется в первую очередь использовать в качестве средств общей физической подготовки виды работ, которые развивают эти качества: бег, кросс, плавание, велосипедный спорт, лыжный спорт, плавание, прыжки, спортивные игры и т.д.

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

3. Планы тренировок силовой гимнастики в макро- и микроциклах

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

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

Необходимо в каждом конкретном случае составлять определенную систему тренировок, предусматривающую содержание недельных и месячных циклов.

Распределение тренировочной нагрузки по видам полиатлона предусматривается в конкретной обстановке, в зависимости от самого спортсмена (пол, возраст, спортивных стаж, состояние здоровья, уровень спортивной подготовки и т.д.), а также от периода в годичном цикле.

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

Для девушек, юниорок и женщин (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)

1-я неделя 2-я неделя 3-я неделя 4-я неделя

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

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

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

Девушки, юниорки и женщины

Юноши, юниоры и мужчины

Понедельник 1 серия x 35-40 раз

(30 с отдых)

1 серия x 17-18 раз

(30 с отдых)

Вторник 6-8 серий x 16 раз

(30 с отдых)
6-8 серий x 10 раз
(30 с отдых)
Среда 1 серия x 35-40 раз
(30 с отдых)
1 серия x 17 раз
(30 с отдых)
Четверг Отдых Отдых
Пятница 3 серии x 16 раз
(30 с отдых)
3 серии x 10 раз
(30 с отдых)
Суббота Соревнование Соревнование
Воскресенье Соревнование по
лыжным гонкам
Соревнование по
лыжным гонкам

СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА

Стрелок-спортсмен должен обладать:

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

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

- точностью и согласованностью движений и положений;

- быстрой и тонко координированной двигательной и зрительно-двигательной реакцией;

- хорошо развитым чувством равновесия;

- способностью быстро и достаточно полно восстанавливать свою работоспособность после больших нагрузок;

- способностью быстро и достаточно полно восстанавливать свою работоспособность после больших нагрузок;

- высокой психологической устойчивостью в условиях повышенных эмоциональных напряжений на соревнованиях.

Специальные подготовительные упражнения

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

Предлагаемые упражнения станут наиболее эффективными, если стрелок точно представляет себе смысл каждого упражнения, убежден в необходимости его выполнения, принимает участие в планировании и подборе средств тренировок. Необходимо своевременно моделировать соревновательную обстановку и выполнять основные и подготовительные упражнения в таких условиях. Но это возможно только после достаточно прочного усвоения навыков. Подготовительные упражнения могут использоваться стрелками различной квалификации как средства разминки перед стрельбой, исправления ошибок и неточностей, тренировки «вхолостую» в тире (на стрельбище) и в домашних условиях.

Воспроизведение положения частей тела

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

Воспроизведение положения частей тела

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

Воспроизведение положения стоп и позы без оружия

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

Запомнить положение стоп ног и позу.

Воспроизведение положения стоп и позы без оружия

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

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

Воспроизведение изготовки с оружием

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

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

Удерживание направления оружия при стрельбе вслепую

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

Воспроизведение усилия

Нажать на кистевой динамометр средним усилием правой руки. Повторить нажим с таким же усилием. То же проделать левой рукой. Определяет величину

приложенного усилия, ошибку и ее знак. Каждый раз сообщает стрелку. Каждое действие повторяется до тех пор, пока ошибка не стабилизируется, например в пределах ± 2 кг.

Воспроизведение действий по времени

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

Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке

Принять изготовку, удерживать винтовку массой 5 кг одну минуту. Задержка дыхания на 30 с. Пауза одна минута. Фиксирует время удерживания и наличие дрожания тела и оружия.

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

Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке

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

Сохранение наводки оружия

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

Фиксирует отклонения оружия по оптическому ортоскопу.

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

Управление движениями оружия

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

Условное разделение приемов прицеливания, удержания оружия и спуска курка

Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в середину белого экрана (50х50 см), произвести несколько щелчков «вхолостую». То же со стрельбой на кучность, например 5 выстрелов.

Наблюдает визуально за действиями и состоянием стрелка. Прицеливание примерно в середину экрана.

Согласование прицеливания по экрану, удерживания оружия и спуска курка при стрельбе Вставить патрон в патронник, но затвор не закрывать,

произвести условный выстрел, при этом следить, чтобы мушка резко не отклонялась при нажиме на спусковой крючок, затем закрыть затвор и произвести действительный выстрел. Следит за тем, чтобы в момент выстрела не проявлялись признаки реакции на него: дрожание век, общая напряженность,

рывок пальцем спускового крючка, учащение пульса, покраснение лица, дрожание рук и других частей тела и др. Если реакция на выстрел явно заметна, следует немедленно перевести на предыдущий, более простой вариант, не допуская углубления реакции.

Задание на координированность действий (удержание тела в изготовке и управление им в усложненных условиях (на качающейся платформе) в холостую с имитацией выстрела (трка 15-20 мин)

Согласование тех же приемов при стрельбе по мишени

Стрельба по мишени на результат с «отметкой» выстрелов, но без собственной корректировки. Наблюдает в оптическую трубу, сообщает стрелку о внесении поправок в прицел.

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

Задания для развития и совершенствования управления спуском курка

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

Задания для развития и совершенствования управления спуском курка

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

Задания на расслабление мышц и на управление вниманием

Расслабление мышц рук и плечевого пояса. Сидя расслабить правую кисть (покачивая на весу с упором на локоть. Добиться, чтобы висела, как плеть), левую кисть, обе вместе, попеременно, пальцы (до восковой мягкости). Показывает положение «кучера на дрожках»

и выполнение упражнений. Полезно использовать на физзарядке, на занятиях по ОФП на разминке и в паузах между выстрелами, сериями.

Расслабление мышц век и глазных яблок Слегка приспустить верхние веки так, чтобы они были видны. Заметить дрожание.

Постараться прекратить его. Сначала это не удастся, дрожание даже усилится. Но после нескольких тренировок его можно уменьшить и совсем устранить. Это особенно хорошо удается, если смотреть вдаль. Закрывать глаза, расслабить веки (свободно их опустить).

Повторить несколько раз, стараясь уловить положение максимального расслабления На тренировку местных расслаблений нужно затратить около

двух-трех недель, а для некоторых и больше, но работать нужно прилежно, постоянно, не прерываясь ни на один день. Постепенно «внутренний контролер» приучится автоматически следить за мышцами всегда и всюду.

Этап начальной подготовки:

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

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

Начальную подготовку по стрельбе с юными полиатлонистами следует организовывать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закрепились бы на практических занятиях. Для правильного освоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуск курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия и т.д. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует чередовать стрельбу с пульками и стрельбой «холостым» выстрелом.

По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела следует переходить к упражнениям в стрельбе на кучность по белому листу и упражнениям 3+5, 3+10 по мишеням на 10 метров.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- до двух лет:

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

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

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

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

Отработка дыхания в стрельбе.

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

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

Стрельбы по мишени № 8:

- по 3-5 патронов на кучность

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

Проведение учебных и контрольных соревнований в стрельбе из ПВ, Использование

стрелкового тренажера «СКАТ»

- Свыше двух лет

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

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

Изготовка для стрельбы по мишени с прицеливанием и спуском курка «в холостую»;

стрельба по мишени по 3-5 патронов на кучность.

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

Выполнение упражнения 5-10 выстрелов на совершенствование техники стрельбы.

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

В тренировочном процессе всесторонне использовать стрелковый прибор «СКАТТ».

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

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

- повышение уровня стабильности стрельбы

- психологическая подготовка

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат.

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

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

Этап высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

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

-повышение уровня стабильности стрельбы; -психологическая подготовка;

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат.

Упражнения в психологической подготовке.

Тренировка с прибором «СКАТТ».

-стрельба с выполнением различных заданий;

-стрельба на кучность; -не выйти из "8";

-показать определенные результаты в каждой серии;

-стрельба на победителя

-стрельба в присутствии спортсменов, тренеров

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

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

спортсменов
в полиатлоне.

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

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

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

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

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

Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в её содержание. Отборочные – проводятся для отбора участников

заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

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

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

Для спортсменов разного уровня подготовки, выступление в одном и том же соревновании, могут быть различными по уровню соревнований (например: первенство г. Сургута – для одного спортсмена, более подготовленного – это отборочные, к примеру, на Первенство России, а для другого – менее подготовленного спортсмена будут являться главными).

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

Соревновательная подготовка, таким образом, входит составной частью в систему спортивной подготовки и в той или иной форме имеет место на протяжении отдельного годичного цикла и в многолетнем аспекте.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава, характера

соревновательных действий соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

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

В процессе соревновательной подготовки рекомендуется руководствоваться следующими положениями:

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

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

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

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

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

Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки спортсменов. подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности, как тренировочного, так и соревновательного процессов. Целью психологической подготовки полиатлониста является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов

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

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

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

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

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Воля – это психическая деятельность человека по управлению своим состоянием, эмоциями, поведением для достижения поставленной цели при преодолении трудностей.

Большие объемы и интенсивность тренировочного процесса полиатлонистов и трехдневные соревнования, немислимы без значительных проявлений волевых качеств.

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» основаны на особенностях вида спорта «полиатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «полиатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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.

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон».

VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие места для пулевой стрельбы;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём,
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
ля спортивных дисциплин "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"			
24.	Крепления лыжные	пар	16
25.	Лыжи гоночные	пар	16
26.	Палки для лыжных гонок	пар	16
27.	Порошки, ускорители лыжные	штук	20
28.	Термометр для измерения температуры снега и воздуха	штук	1
29.	Опорный стол для подготовки лыж с двумя профилями	штук	1
30.	Парафины лыжные различной температуры (упаковка не менее 180г)	комплект	10
31.	Щетка для обработки лыж	штук	10
32.	Утюг смазочный для подготовки лыж	штук	2
33.	Эспандер лыжный	штук	10
Для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"			
34.	Лыжероллеры с креплениями	пар	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающемся	-	-	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 обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Лыжи гоночные	пар	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Парафин с высоким содержанием фтора	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1

	различной температуры (упаковка не менее 180 г)										
8.	Лыжная смазка скольжения (эмульсионные и спреи с высоким фторосодержанием)	штук	на обучающемся	-	-	3	1	8	1	12	1
Для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"											
9.	Лыжероллеры	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные)	пар	1
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	1
3.	Куртка стрелковая	штук	1
4.	Перчатка стрелковая	штук	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства

						спортивной специализации)		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

Для спортивных дисциплин "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой",

"3-борье с лыжероллерной гонкой"											
14.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
16.	Лыжные ботинки для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Очки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Перчатки и лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
19.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
22.	Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации образовательной программы

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том

числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организации осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (далее – ЕКСД), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) в том числе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства к работе допускаются лица, имеющие высшее профессиональное образование и стаж работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Требования к кадровым условиям реализации образовательной программы Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование. Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 лет. Специфика видов спорта предусматривает возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку и для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А. Аграновский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 336 с.
2. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских

спортивных школ олимпийского резерва / Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычев А.В./ – г. Рязань, 2008-100с

3. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С.

Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.

4. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. / В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.

5. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.

6. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.

7. Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006 – 142 с.

8. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебнометод. пособ / А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.

9. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. – 237 с.

10. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар- Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.

11. Червяков, В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. – М., 1997. –38 с.

12. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва школ высшего спортивного мастерства/- М.:Советский спорт, 2005 – 248с

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и проходящими спортивную подготовку

1. Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: www.wada-ama.org

2. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Официальный сайт «Всероссийская Федерация Полиатлона» www.polyathlon.ru.

4. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaisport.ru/>

Приложение 1
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «полюатлон»

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6-8	8-9	9-14	14-18	18-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (чел)						
		10		8		2		1
		1.	Общая физическая	65-70	50-52	35-45	25-35	13-18
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	15-20	20-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	6-8	8-12	14-21	15-26	17-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4
Общее количество часов		312-416	416-468	468-728	728-936	936-1248	1248-1664

