

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Алексеевская спортивная школа» Алексеевского городского округа

Рассмотрена и согласована на
заседании педагогического совета

(протокол № 1 от 28 июня 2023г.)



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «полиатлон»**
по этапам спортивной подготовки:
этап начальной подготовки;
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Программа разработана на основании: Приказа Минспорта России от 23.11.2022 года № 1064 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022г №1228

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2-3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет.

Авторы-разработчики
А.Д. Волчанова, заместитель директора
Т.В. Король, инструктор-методист
А.М. Алексеенко тренер-преподаватель
отделения полиатлона

г. Алексеевка 2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке полиатлоном с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1064¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является:

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

-обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»;

-всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

-совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

-подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд. В данной программе учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского спорта нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных дисциплин, а также особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "полиатлон".

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года обучения допускается при условии достижения минимального возраста в календарном году.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, представляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии мест).

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

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

№	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
---	----------------------------	------------------------------------

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализацией дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон».

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 программы спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и спортивных мероприятий

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

Объем соревновательной деятельности

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

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 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.

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.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные Мероприятия	Этапы, годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

		До года	Свыше года	До двухлет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8-9	9-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10	10	8	
1.	Общая физическая подготовка	115	136- 155	155 - 257	103 -252
2.	Специальная физическая подготовка	64	80-99	99 - 203	203 -356
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20 -25	25 - 56
4.	Техническая подготовка	74	125-144	100 - 116	125 - 169
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	46	63	63 - 87	101 - 178
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8-10	8 -37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	12 -14	14 - 37
Общее количество часов в год		312	416-468	468-728	728-936

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у спортсмена нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности спортсменов;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у спортсменов должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы

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

		<p>рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	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

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

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 обучающихся, 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 обучающихся и персонала, 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:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающимся 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.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.

- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица
- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.«Веселые старты»	«Честная победа»	тренер, инструктор-методист	ноябрь, январь, март, каникулы
	2. Теоретическое занятие	«Честная конкуренция и воспитание личностных качеств»	Ответственный по АД в СШ	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный по АД в СШ	1 раз в год
	5. Онлайн-обучение на сайте «Русада»		спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Последствия допинга для здоровья»	тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых	Ответственный по АД в СШ	1-2 раза в год

		правил», «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «Веселые старты»		тренер, инструктор-методист	ноябрь, январь, март, каникулы
	2. Онлайн-обучение на сайте «Русада»		спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный по АД в СШ	1 раз в год
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный по АД в регионе	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Последствия допинга для здоровья»	тренер	1-2 раза в год

9. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Провести разминку в группе.
- Провести тренировочное задание под наблюдением тренера-преподавателя.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении соревнований по полиатлону. Знать и уметь выполнять обязанности помощника судьи, помощника секретаря. Участвовать в судействе учебных игр. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Занимающиеся тренировочных групп 1,2 года осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска), занимающиеся тренировочных групп 3,4,5 г.

- правила и уметь заполнять протокол.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	<p>Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.</p> <p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
2.	<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении</p>	<p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.</p>	
3.	<p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту</p>	<p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p>	

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

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

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после учебно-тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

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.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К **психологическим** средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. 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.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Для групп начальной подготовки	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
		Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности	Для групп учебно-тренировочных групп	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
		Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	

ФССП

Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «полиатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «полиатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «полиатлон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Система комплексного контроля в подготовке полиатлониста

Виды контроля	Контроль эффективности деятельности		Контроль качества состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами

Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки	<ul style="list-style-type: none"> - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. - организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Текущий	оценка показателей соревнований, завершающих мезоцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в мезоцикле	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей контрольно-переводных нормативов на конец этапа подготовки	

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится с использованием контрольно-переводных нормативов, включающей в себя, в том числе, и оценку соревновательной деятельности (выполнение разрядных требований)

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области спортивной медицины,

физиологии и биохимии.

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.

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

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	

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8.05	9.29
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"		

IV. Рабочая программа по виду спорта полиатлон

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки сразбивкой на периоды подготовки

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

При проведении занятий должны соблюдаться правила техники безопасности.

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера. Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны

применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида спорта.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения. Несмотря на все большую специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Общие меры безопасности

Для занятий полиатлоном спортивное сооружение и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

Общие требования безопасности при занятиях по стрелковой подготовке.

1. К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при стрельбе из неисправного оружия;
 - при нарушении правил стрельбы.

Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять все действия только по указанию тренера.
2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему безкоманды тренера.
3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера.
4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.
5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
7. Заряжать оружие только на линии огня по команде тренера «Заряжай!».
8. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
9. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 градусов. В направлении стрельбы.
10. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если а их расположении находятся люди.

Требования безопасности по окончании занятий

1. После окончания стрельбы разрядить оружие.
2. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы.
3. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить тренеру.

Основными опасными факторами при занятиях по лыжной подготовке являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

_ травмы при падении во время спуска с горы.

Требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

Общие требования безопасности:

1. К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок на улице.
3. При получении травмы пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, который принимает меры по оказанию первой помощи и уведомляет о полученной травме администрацию учреждения.
4. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием занятий.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Проверить исправность спортивного инвентаря.
2. Проверить спортивную форму занимающихся. Она должна быть легкой, но при этом теплой, не стесняющей движений, соответствующей погодным условиям: в жаркое летнее время необходимо наличие головных уборов (бейсболок, бандан); в холодное время – необходимо наличие шапки, перчаток или варежек, а также теплых носков.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Требования безопасности во время тренировочных занятий

1. Занимающиеся могут начинать тренировку только при участии и с разрешения тренера.
2. При передвижении на лыжах соблюдать интервал по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых же признаках обморожения.
6. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности во время соревнований

1. При выполнении разминки двигаться по лыжной трассе только в направлении, предусмотренным регламентом соревнований (по ходу движения участников).
2. Не допускать контактных взаимодействий с соперниками во время соревновательной борьбы, особенно в соревнованиях с массовыми забегами (наезд на лыжи, палки, толкание и пр.).

Требования безопасности при аварийных ситуациях

1. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру.
2. При получении занимающимся травмы, тренер должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и

родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования техники безопасности по окончании занятий.

1. Тренеру необходимо проверить по списку наличие всех занимающихся.
2. Занимающиеся должны убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
3. Занимающиеся должны переодеться в чистую и сухую одежду.

Группы начальной подготовки

Основные темы теоретической подготовки

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития полиатлона;
- спортивный инвентарь и экипировка полиатлониста и особенности ухода за ним;
- правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая и техническая подготовка.

Включает в себя:

1) Лыжную подготовку. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при

одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Используются следующие виды упражнений.

Упражнения, направленные на овладение «чувством» лыжи и снега: повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, меняя амплитуду движений и темп, но добиваясь при этом параллельного положения лыж при приставлении лыжи; продвижение приставными прыжками в одну, другую сторону и прыжками на двух лыжах, меняя темп и амплитуду движений и добиваясь при этом параллельного положения лыж по отношению друг к другу и к земле; то же с легким движением рук и без участия рук и амортизацией при приземлении; то же, но с акцентированием движений в коленных, тазобедренных или голеностопных суставах. Упражнения на месте: скользящие движения лыжей вперед-назад; размахивания в стороны носком лыжи, изменяя темп и ритм движений, меняя амплитуду движений; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж; передвижение вправо, влево приставными шагами; передвижение приставными шагами в стороны (разглаживая снег, прыжки на месте в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры, продвижение приставными прыжками в стороны, передвижение прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге, садиться и ложиться на лыжи, садиться рядом с лыжами, правильно и быстро вставать). Упражнения в движении - передвижение по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом, ходьба ступающим шагом по лыжне, то же с приседанием и выпрямлением, передвижение ступающим шагом с поворотами (зигзагом), ходьба ступающим шагом чередуя широкие и короткие шаги, ходьба скользящим шагом по лыжне, продвижение скольжением на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега, ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне, бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.), передвижение по равнине и в пологие подъемы "полуелочкой" и "елочкой", переход с одной параллельно идущей лыжни на другую, игры и игровые задания на равнинной местности.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре - спуски со склонов в высокой, средней и низкой стойке, спуски после разбега, спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно, спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж, одновременный спуск нескольких человек шеренгой взявшись за руки, спуски в положении шага, подпрыгивание во время спуска, то же, но подпрыгивая поднимать только носки лыж или только задники лыж, спуски с прыжками в сторону увеличивая дальность и количество прыжков, спуски тройками взявшись за руки, выдвигая вперед среднего, подтягивания крайних, спуски в основной, высокой стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи, то же, отрывая при этом носок лыжи, спуск на одной лыже в шеренге, взявшись за руки, спуск в

средней, высокой стойке с поочередным отрывом правой и левой лыжи, то же с постепенным увеличением дальности скольжения на одной лыже, то же с переступанием в сторону на параллельный след, спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход (после скатывания и на пологих склонах), спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот, спуски с поворотом переступанием после выката, спуски без палок с различным положением рук, спуски с различными движениями рук, спуски с различными положениями головы (голова повернута влево, вправо, вверх), спуски при встречном ветре и снегопаде, спуски в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных склонах), спуски с проездом в ворота различного размера и формы, спуски с расстановкой предметов в определенных местах, спуски с собиранием предметов, спуски с метанием снежков в цель. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены: изменением исходного положения, подбором более крутых склонов, увеличением числа заданий в процессе спуска, их усложнением и др. При подъеме к месту начала выполнения заданий занимающиеся изучают подъем "лесенкой", "полуелочкой", "елочкой", наискось, подъем зигзагом с поворотом переступанием; подъем прямо ступающим и скользящим шагом. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременно бесшажным ходом под небольшой уклон; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкивание одной палкой; передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук. При выполнении указанных и подобных упражнений необходимо обращать внимание на активные движения туловищем. Во всех случаях для палок должна быть хорошая опора. При правильном и многократном выполнении подобных упражнений занимающиеся овладевают ощущением эффективности отталкивания палками и ощущением возможности не только поддерживать скорость скольжения, но и увеличивать ее; спуски со склонов в различных стойках; то же, меняя длину и крутизну склонов; то же на склонах с различным состоянием снежного покрова; спуски с прыжками, избирательно меняя темп и амплитуду движений; спуски с прыжками с акцентированным движением в коленных или тазобедренных суставах и с амортизацией при приземлении; спуски на одной лыже; спуски с поворотом переступанием после выката и на пологом склоне; повороты переступанием после скатывания и на пологом склоне с изменением темпа и амплитуды движений.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом, постепенно увеличивая отрезки проходимых дистанций; передвижение одновременным бесшажным ходом с четким дифференцированием загрузки весом тела передней части стопы при подготовке к отталкиванию палками и пяткой при окончании отталкивания палками; то же избирательно, меняя темп движений; передвижение без шагов, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной палкой, несколько выдвигая при этом разноименную ногу, создавая жесткую систему - рука, туловище, нога и,

передавая тем самым усилия с палки на скользящую лыжу; то же, избирательно чередуя одновременное отталкивание двумя палками и несколько попеременных отталкиваний одной палкой на передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях скольжения, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл попеременного бесшажного, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл одновременного одношажного (стартовый вариант). Передвижение попеременным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения туловища, как в одновременном бесшажном ходе.

Указанные упражнения необходимо выполнять непременно при твердой опоре для палок. При передвижении с переменным темпом необходимо добиваться сохранения оптимальной амплитуды движений, их свободы, естественности, законченности.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге, махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки передвижение в наклоне "полушагом", палки поперек лыжи удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти на уровне коленей, передвижение "полушагом" с махом рук с палками, взятыми за середину; передвижение скользящим шагом без палок и с палками взятыми за середину, с акцептированным размахиванием рук, передвижение скользящим шагом в небольшие подъемы, ходьба без палок по хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу, прохождение без палок отрезков дистанции на время; передвижение без палок под небольшой уклон и по равнине; передвижение без палок по учебной лыжне под уклон и в небольшие подъемы, добиваясь при этом равномерной скорости передвижения; передвижение без палок, избирательно меняя темп движений, сохраняя при этом активные маховые движения рук и ног; передвижение без палок с акцентированным движением рук; передвижение без палок с акцентированным маховым выносом ноги /стремление к скорейшему сведению бедер после шага/; передвижение без палок с переменной интенсивностью, при сохранении оптимальной амплитуды движений; передвижение без палок с повышенной интенсивностью с фиксированием времени прохождения отдельных участков дистанции; передвижение без палок в пологие подъемы.

2. Стрелковая подготовка

Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;
- подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;
- прицеливание с диоптрическим прицелом;
- дыхание;
- управление спуском (плавность, «неожиданность»);
- выполнение выстрелов в «районе колебаний, совершенствование устойчивости
- увеличение тренировочной нагрузки
- выполнение выстрелов с внутренним контролем за сохранением рабочего состояния;
- координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию выжиму спуска («параллельность работ»)

Практические стрельбы:

- на укороченных и полной дистанциях;
- по белому листу и мишени;
- на «кучность» и точность.

3. Силовая подготовка. Используемые упражнения.

Для девушек и женщин (отжимания): техника стойки – планка, облегченные и усложненные виды отжиманий (за счет исходных положений), силовые упражнения для укрепления мышц пресса и спины.

У юношей и мужчин. Длительное нахождение в висе, облегченные и усложненные виды подтягиваний (за счет исходных положений, использования отягощений и облегчений в том числе с использованием жгутов и амортизаторов), силовые упражнения для укрепления мышц пресса и спины.

4. *Контрольные упражнения и соревнования.*

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в контрольных тренировках по общей и специальной физической подготовке, а также в 2-4 соревнованиях в годичном цикле.

Этап спортивной специализации (тренировочные группы)

Основные темы теоретической подготовки

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;
- развитие полиатлона в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;
- гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
- организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;
- правила соревнований и их проведение;
- сведения о строении и функциях организма;
- особенности техники лыжных ходов и стрельбы;
- основы методики тренировки полиатлониста

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости, в том числе плавание, велосипед.

2. Специальная физическая и техническая подготовка.

1) Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах и лыжероллерах по равнинной и пересеченной местности,

имитационные упражнения, кроссовая подготовка, кросс-имитация, ходьба. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении коньковыми ходами. Разучивание техники происходит не только в стандартных условиях, но и в усложненных (на подъемах, с отягощениями), а также на большой скорости – в условиях, близких к соревновательным.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении коньковыми лыжными ходами.

2) Стрелковая подготовка.

Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений. Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя».

Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие».

Выполнение выстрелов с внутренним контролем за сохранением рабочего состояния. Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

Практические стрельбы: на укороченных дистанциях; (периодически) по белому листу и мишени.

3) Силовая подготовка. Используемые упражнения.

Для девушек и женщин (отжимания): техника стойки – планка, облегченные и усложненные виды отжиманий (за счет исходных положений), силовые упражнения для укрепления мышц пресса и спины.

У юношей и мужчин. Длительное нахождение в висе, облегченные и

усложненные виды подтягиваний (за счет исходных положений, использования отягощений и облегчений в том числе с использованием жгутов и амортизаторов), силовые упражнения для укрепления мышц пресса и спины.

3. Контрольные упражнения и соревнования.

В подготовительный период используются упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); в течение годичного цикла проводятся контрольные тренировки и соревнования с использованием специальных средств подготовки (передвижение на лыжах, лыжероллерах, кросс-имитация), а также выполнение стрелковых упражнений и силовой гимнастики.

14. Учебно-тематический план

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

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

Для достижения высоких спортивных результатов в полиатлоне требуется несколько лет напряженной работы, непрерывной тренировки, в процессе которой спортсмен приобретает жизненно важные физические качества, овладеет техникой видов спорта, резко отличающихся друг от друга. Потому особое значение приобретает четкое планирование тренировочного процесса с учетом пола и возраста, состояния здоровья учеников.

Основополагающим моментом планирования является поддержание оптимального соответствия между тренировочными нагрузками и возможностями спортсмена. Полиатлон, как ни какой другой вид спорта, требует разносторонней физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности.

Результаты в полиатлоне зависят не только от уровня развития специальных физических качеств, главным является реализация их в технике каждого конкретного вида полиатлона. Однако, представить тренировку полиатлониста как слагаемое тренировок в отдельных видах, неправильно. Тренировка полиатлониста включает большие объемы и интенсивность тренировочных занятий, многообразие средств технической и физической подготовки, значительные психические нагрузки. В связи с этим, знание особенностей рационального режима чередования нагрузок и отдыха (активного и пассивного), необходимы атлетам для планирования тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям.

При формировании специальных знаний полиатлониста, следует учитывать, что чем выше класс спортсмена, тем большим объемом знаний он должен владеть. Полиатлонистам необходимо уметь переключаться с одного вида на другой (двигательные и психологические переключения). Двигательные переключения – переход от одних движений к другим, существенно отличающимся по кинематической и динамической структуре. Психические переключения заключаются в "отключении" от предыдущего вида двигательной деятельности.

Ключевой вопрос методики занятия полиатлонистов – подбор оптимальных тренировочных нагрузок. Величина нагрузок состоит из двух компонентов: объема и интенсивности. Объем нагрузок меняется от выполненной работы в недельных и месячных циклах тренировок. Оптимальный объем тренировочных нагрузок, необходим для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма и высокой физической трудоспособности. К простым методам определения перенесенных физических нагрузок во время тренировочного процесса относятся оценка субъективных ощущений, наблюдение за внешними признаками усталости, определение частоты сердечных сокращений, а также частоты дыхания и артериального давления.

С учетом специфики вида спорта полиатлон определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта полиатлон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта полиатлон допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

**Содержание спортивных дисциплин
для включения в программы официальных
соревнований по полиатлону**

Спортивные дисциплины	Возрастные группы	Упражнения
5-борье с бегом	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Бег 100 м, метание спортивного снаряда 700 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 3000 м
	Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Бег 100 м, метание спортивного снаряда 500 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м
	Юноши (14-15 лет)	Бег 60 м, метание спортивного снаряда 500 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 2000 м
	Девушки (14-15 лет)	Бег 60 м, метание спортивного снаряда 300 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м., бег 1000 м
	Мальчики (12-13 лет)	Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м
	Девочки (12-13 лет)	Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м
	4-борье с бегом	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)
Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)		Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)

	Юноши (14-15 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
	Девушки (14-15 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
	Мальчики (12-13 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
	Девочки (12-13 лет)	Бег 60 м, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
3-борье с бегом	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин, бег 2000 м (круг 200 м, 400 м)
	Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 4 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
	Юноши (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание – 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
	Мальчики (12-13 лет)	Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание – 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
	Девочки (12-13 лет)	Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин., бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
2-борье с бегом	Юноши (14-15 лет)	Подтягивание - 3 мин, бег 2000 м (круг 200 м, 400 м)
	Девушки (14-15 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
	Мальчики (12-13 лет)	Подтягивание - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)
	Девочки (12-13 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 500 м (круг 200 м, 400 м)

	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин, лыжная гонка 10 км
	Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, лыжная гонка 5 км
	Юноши (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км
	Девушки (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км
	Мальчики (12-13 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км
	Девочки (12-13 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км
	Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет)	Подтягивание - 4 мин, лыжная гонка 10 км
	Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, лыжная гонка 5 км
	Юноши (14-15 лет)	Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км
	Девушки (14-15 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км
	Мальчики (12-13 лет)	Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км
	Девочки (12-13 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км

Примечание 1: далее по тексту при совместном упоминании:

- упражнения, содержащие в своем наименовании слово «бег», кроме бег 60 м, бег 100 м (далее - бег);

- упражнения бег 60 м, бег 100 м (далее – спринтерский бег);
- упражнения, содержащие в своем наименовании слово «метание»(далее – метание);
- упражнения, содержащие в своем наименовании слово «плавание»(далее - плавание);
- упражнения, содержащие в своем наименовании слово «подтягивание» (далее -подтягивание);
- упражнения, содержащие в своем наименовании слова «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (далее – сгибание и разгибание рук в упоре лежа);
- упражнения, содержащие в своем наименовании слова «лыжная гонка» (далее –лыжная гонка);
- упражнения, содержащие в своем наименовании слово «стрельба»(далее - стрельба);

Соревнования различаются по их значимости:

1. Международные соревнования (ИРА) проводимые на территории Российской Федерации, чемпионат, Кубок, первенство России, другие всероссийские соревнования, всероссийские официальные физкультурные мероприятия, всероссийские соревнования среди студентов, чемпионаты, первенства федеральных округов (далее – соревнования первого уровня).
2. Чемпионат, Кубок, первенство субъекта Российской Федерации, другие соревнования субъекта Российской Федерации, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации (далее – соревнования второго уровня).
3. Чемпионат, первенство муниципального образования, межмуниципальные соревнования, другие официальные соревнования муниципальных образований, соревнования физкультурно-спортивных организаций (далее – соревнования третьего уровня).

Участники соревнований делятся на возрастные группы по годам рождения (без учета даты рождения). Например: для всех соревнований 2023 г. участники, родившиеся в 2007-2008 гг., относятся к возрастной группе 14-15 лет.

Организация, проводящая соревнования, может проводить соревнование, объединяя участников, выступающих по одной программе, из нескольких возрастных групп в одну с единым награждением.

Спортсмены младших возрастных групп могут выступать в соревнованиях более старших возрастных групп при полном совпадении упражнений, предусмотренных соответствующей спортивной дисциплиной для фактической возрастной группы участника и для старшей возрастной группы, в которую он заявляется, если Положением не оговорен иной допуск.

Примечание 1: участники 12-15 лет допускаются к соревнованиям в более старших возрастных группах только на личное первенство.

Примечание 2: юноши, девушки (16-17 лет) могут быть допущены к соревнованиям в возрастных группах: мужчины, женщины; юниоры, юниорки (18-20 лет) в соответствии с Положением и при соблюдении не менее одного из следующих условий:

- при наличии спортивной квалификации мастер спорта России (для первенства России, всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, Кубка России, чемпионата России), или не ниже второго спортивного разряда (для соревнований второго уровня), или не ниже третьего спортивного разряда (для соревнований третьего уровня);

- спортсмен является призером первенства России (для первенства России, всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, Кубка России, чемпионата России) в возрастной группе юноши и девушки (16-17 лет) или юниоры и юниорки (18-20 лет) текущего или предыдущего года в соответствующей спортивной дисциплине;

- спортсмен в соответствующей спортивной дисциплине включен в основной состав списка кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, утвержденного в установленном порядке органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта соответствующего субъекта Российской Федерации на год проведения соревнования.

Примечание 3: юниоры, юниорки (18-20 лет) могут быть допущены к соревнованиям в возрастной группе: мужчины, женщины; в соответствии с Положениями при соблюдении не менее одного из следующих условий:

- при наличии спортивной квалификации не ниже кандидат в мастера спорта России (для всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, среди лиц без ограничения верхней границы возраста, Кубка России, чемпионата России), или не ниже второго спортивного разряда (для соревнований второго уровня, чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов), или не ниже третьего спортивного разряда (для соревнований третьего уровня);

- спортсмен является призером первенства России в возрастной группе юноши и девушки (16-17 лет) или юниоры и юниорки (18-20 лет) текущего или предыдущего года в соответствующей спортивной дисциплине (для всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, среди лиц без ограничения верхней границы возраста, Кубка России, чемпионата России);

- спортсмен в соответствующей спортивной дисциплине включен в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации, утвержденный в установленном порядке федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта на год проведения соревнования;

- спортсмен в соответствующей спортивной дисциплине включен в основной состав списка кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, утвержденного в установленном порядке органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта соответствующего субъекта Российской Федерации на год проведения соревнования.

Примечание 4: юниоры, юниорки (21-23 года) могут быть допущены к соревнованиям в возрастной группе: мужчины, женщины; в соответствии с Положением без дополнительных условий.

VI. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие места для пулевой стрельбы;
- наличие плавательного бассейна (для спортивных дисциплин: "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом");
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);¹

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- 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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)	комплект	1
2.	Мат гимнастический	штук	2
3.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
4.	Мяч теннисный	штук	10
5.	Мяч футбольный	штук	1
6.	Рулетка 100 м	штук	1
7.	Рулетка 5 м	штук	1
8.	Свисток	штук	2
9.	Секундомер	штук	2
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	4
12.	Стенка гимнастическая	штук	2
13.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	1
15.	Мяч волейбольный	штук	1
16.	Мишень бумажная для пневматической стрельбы на 10 м (винтовка)	штук	10000
17.	Электромегафон	штук	2
Для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"			
18.	Гранаты спортивные (300 г, 500 г, 700 г)	комплект	2
19.	Мяч для метания (150 г)	штук	8
20.	Лопатка для плавания	штук	20
21.	Поплавок-вставка для ног	штук	20
22.	Рулетка 50 м	штук	1
23.	Стартовые колодки	штук	2
Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"			
24.	Крепления лыжные	пар	16
25.	Лыжи гоночные	пар	16
26.	Палки для лыжных гонок	пар	16
27.	Порошки, ускорители лыжные	штук	20
28.	Термометр для измерения температуры снега и воздуха	штук	1
29.	Опорный стол для подготовки лыж с двумя профилями	штук	1
30.	Парафины лыжные различной температуры (упаковка не менее 180г)	комплект	10
31.	Щетка для обработки лыж	штук	10
32.	Утюг смазочный для подготовки лыж	штук	2
33.	Эспандер лыжный	штук	10
Для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"			
34.	Лыжероллеры с креплениями	пар	10

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Пневматическое пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающего	-	-	9000	1
Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"							
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающего	-	-	1	1
3.	Лыжи гоночные	пар	на обучающего	-	-	1	1
4.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающего	-	-	1	1
5.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	шту	на обучающего	-	-	1	1
6.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающего	-	-	1	1
7.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающего	-	-	1	1
8.	Лыжная смазка скольжения	штук	на обучающего	-	-	3	1

	(Эмульсионные и спреи с высоким фторосодержанием)						
Для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"							
9.	Лыжероллеры	пар	на обучающего	-	-	1	1

Обеспечение спортивной экипировки

№ 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		Этап начальной подготовки	
				Количество	Сроки эксплуатации (лет)	Количество	Сроки эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
6.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Футболка с коротким	штук	на обучающегося	-	-	1	2

	рукавом		ося				
Для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"							
8.	Купальник женский	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
9.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающег ося	-	-	1	1
10.	Очки для плавания	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
11.	Плавки мужские	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
13.	Шиповки для бега	пар	на обучающег ося	-	-	2	1
Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжероллерной гонкой"							
14.	Ботинки лыжные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1
15.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающег ося	-	-	1	2
16.	Лыжные ботинки для лыжероллеров	пар	на обучающег ося	-	-	1	1
17.	Очки спортивные	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
18.	Перчатки лыжные	пар	на обучающег ося	-	-	1	2
19.	Термобелье	комплект	на обучающег ося	-	-	1	1
20.	Чехол для лыж	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
21.	Шапочка спортивная	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
22.	Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающег ося	-	-	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹ или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1) **Консультант Плюс www.consultant.ru:**

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от 30.12.2016г. №1361 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»».

2) **Международные официальные спортивные организации:**

- http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет
- <http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)
- <http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

3) **Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>**

- Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
- Единая всероссийская спортивная классификация

4) **Другие спортивные сайты**

- www.polyatlon.ru – Федерация полиатлона России

- <http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература
- <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт
