Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа №6»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №6 от 02.06.2025 г.

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«Спортивная школа №6»
_____А.П. Николаев
«03» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

Возраст учащихся: 10 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Подписан цифровой подписью: Николаев Алексей Петрович
DN: OU=директор, O="МАУ ДО ""Спортивная школа №6""", CN=Николаев Алексей Петрович, E=sch6s@city.tambov.gov.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2025.06.03 13:21:26 +03'00'

Авторы-составители:
Сироткина Надежда Вадимовна
Евдокимова Валентина Владимировна
тренеры-преподаватели МАУ ДО
«Спортивная школа №6»,
Чеботарева Надежда Александровна
инструктор-методист МАУ ДО
«Спортивная школа №6»

Тамбов, 2025

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

(указывается наименование вида спорта)

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее – Программа) Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 985 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Полиатлон» - 0750005411Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
6борье с бегом	075	007	1	8	1	1	Н
5-борье с бегом	075	001	1	8	1	1	Я
4-борье с бегом	075	003	1	8	1	1	Я
3-борье с бегом	075	004	1	8	1	1	Я
2-борье с бегом	075	005	1	8	1	1	Я
4-борье с лыжной гонкой	075	010	3	8	1	1	Н
3-борье с лыжной гонкой	075	002	3	8	1	1	Я
2-борье с лыжной гонкой	075	006	3	8	1	1	Я

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа №6» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 985, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.01.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

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

- Приказ 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 (с изменениями и дополнениями);

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - НП);
2) учебно-тренировочный этап (далее – УТ);
3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «полиатлон

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

- укрепление здоровья.

Задачи на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «полиатлон»;

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

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

- укрепление здоровья.

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Полиатлон – комплексное спортивное многоборье, основу которого составляют бег на короткие и средние дистанции, стрельба, метание гранаты и плавание. Под влиянием тренировочного процесса в многоборье происходит совершенствование всех основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Полиатлон – относительно новый вид спорта. Своеобразие полиатлона состоит в том, что в многоборный комплекс вошли виды спорта, во многом различающиеся по характеру двигательной деятельности. Однако, несмотря на это, пятиборье следует представлять не как пять видов спорта, объединенных только правилами соревнований, а как многосторонний спортивный комплекс, включающий пять спортивных различных упражнений

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе

обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8-16
Этап спортивного совершенствования	не ограничивается	16	2-4

При комплектовании учебных групп в Организации

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки с учетом:

– возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «полиатлон»;

2) возможен перевод обучающегося из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы

Объем программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного

			(этап спортивной специализации)		мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10-12	14-16	18
Общее количество часов в год	312	416	520-624	728-832	936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использование дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе спортивного совершенствования – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 10-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий, в связи выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия- мероприятия, включающее в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные сборы проводятся Организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга, предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21	21

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

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

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

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для

обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на освоение по этапам спортивной подготовки и по годам, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки,

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении №1.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

В случае отсутствия тренера-преподавателя (командирование, листок нетрудоспособности, отпуск и т.п.) плановые учебно-тренировочные занятия в зависимости от длительности такого периода могут быть перенесены на другое время, либо проведены другим тренером-преподавателем по его заявлению. В случае невозможности замены или переноса занятий работа осуществляется по индивидуальному плану самостоятельной работы учащихся.

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

Воспитательный процесс — это целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности) в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам.

Цель деятельности тренера-преподавателя в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий;
- для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные;
- формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Для достижения поставленных целей и задач тренер реализует несколько функций: аналитико-прогностическую; организационно-координирующую; коммуникативную; контрольную.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и	В течение года

		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.	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессыобучающихся**: - 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 обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	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

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

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

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проходить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативным актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или идам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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 материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение антидопинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, программа, фото, видео)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Семинар для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Методические материалы по организации и проведению семинаров на сайте https://newrusada.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Международный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, программа, фото, видео)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Методические материалы по организации и проведению семинаров на сайте https://newrusada.

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинго вой культуры»	1-2 раза в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг – контроль»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Теоретическое занятие «Система АДАМАС»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получении обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища в группе.
- Уметь подготовить спортсмена к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол.
- Участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных заплывов самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Участвовать в судействе в качестве секундометриста.

2. На этапе спортивного совершенствования:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составлять конспект и провести занятие в группе
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища в группе.
- Уметь подготовить спортсмена к соревнованиям.
- Уметь руководить спортсменом на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение о проведении внутришкольных соревнований по плаванию;
- Уметь вести протокол.
- Участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных заплывов самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Участвовать в судействе в качестве секундометриста.
- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика:		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	Инструкторская практика:		
Этап спортивного совершенствования	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися

			занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения

Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубенной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап спортивного совершенствования	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года

	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся, в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

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

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, 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;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «полиатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «полиатлон»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «полиатлон

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже 1 раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Итоговая аттестация проводится по завершении тренировочного этапа. В Организации устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- теория и методика физической культуры -*беседа.* Тематика определяется содержанием Программы. Система оценки: зачет/незачет;

-общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов. Система оценки: зачет/незачет;

-*избранный вид спорта* – спортивная *квалификация обучающегося.*

Спортивная квалификация обучающегося определяется в соответствии с требованиями по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Для проведения итоговой аттестации создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом Учреждения. Состав комиссии не менее 5 человек.

Тренер – преподаватель, не позднее, чем за 2 месяца до начала итоговой аттестации, доводит до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов и тестов.

К итоговой аттестации допускаются выпускники, завершившие обучение в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Результаты итоговой аттестации фиксируется в протоколе итоговой аттестации, который является одним из документов отчетности и хранится в Организации.

По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи итоговой аттестации в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.).

По итогам аттестации выпускнику вручается свидетельство об окончании спортивной школы, форма которого утверждена локальным актом Организации.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «полиатлон» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10,11,12:

Таблица 10

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 3х10 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

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Челночный бег 3х10 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»		

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			205	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.8	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			0.55	1.03
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	19.30
3.2.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			27.00	-

4. Нормативы специальной физической подготовки «3-борье с лыжероллерной гонкой»				
4.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	18.30
4.2.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			26.00	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

4.1.1. Этап начальной подготовки. Первый год обучения

Общая физическая подготовка

Основная задача начальной подготовки – заложить базу разносторонней физической подготовки, овладеть техникой плавания и создать предпосылки для овладения всеми последующими видами полиатлона.

На этапе начальной подготовки применяются следующие упражнения для развития общей физической подготовки:

- Спортивная ходьба, бег с передвижениями, противоходом, по диагонали, на ноках, пятках, высоким подниманием бедра и т.д.
- Общеразвивающие упражнения.
- Специально надшаговые упражнения.
- Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения).
- Упражнения для мышц брюшного пресса.
- Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад).

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя в наклоне, лежа на спине, животе). Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

На этапе начальной подготовки юные полиатлонисты выполняют следующие упражнения для развития СФП:

- Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спецтренажерами – совершенствование гребковых движений.
- Специальные упражнения на гибкость и растягивания.
- Специальные прыжковые упражнения.
- Упражнения для формирования начального представления о технике метания.

При изучении и совершенствовании спортивной техники каждого вида полиатлона выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Техническая подготовка

Обучение техникекаждого из видов полиатлона проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для групп начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Для формирования технических навыков юных полиатлонистов рекомендуем использовать следующие упражнения:

Плавательная подготовка для групп начальной подготовки:

1. Техника спортивных способов плавания:

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

2. Подготовительные упражнения в воде:

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

3. Упражнения для изучения техники плавания:

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

- прыжки с бортика, низкий старт.

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

5. Совершенствование техники плавания кроль на груди:
- плавание одними ногами, руками, поочередно одной, второй рукой, с подменой;
- плавание в полной координации задержкой дыхания, через цикл, 2 цикла, под правую, левую руку.

6. Начальная тренировка:
- плавание на одних ногах, в координации отрезков по 25-50, 100м;
- на ногах, руках 200-400 м;
- повторное плавание в координации серий 6-8*25, 4-6*100, 2-3*200, 2-3*400;
- эстафетное плавание 11*25 и 11*50 в координации и по элементам;
- длительное плавание в координации 200-600 метров;
- на втором году обучения – длинное плавание по элементам и в координации до 1000м.

2. Начальная беговая подготовка.

Упражнения для освоения техники бега, положение тела бегуна/корпуса, ног, головы, рук/движения рук при беге, движения ног/постановка стопы на грунт, отталкивание, полет/пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу. Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, чередование бега обычного и прыжками, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого старта, без с низкого старта 20-30 метров. Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500м-2км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3 км, на время 10-15-20 минут. После ОФП, упражнения на раскачивание и расслабление.

3. Изучение техники метания (теннисного мяча)
- обучение технике разбега,
- обучение технике броска,
- специальные подготовительные упражнения для метания,
- метание с места, с разбега, различных предметов.

Участие в соревнованиях

В течении первого года обучения соревнования проводятся по облегченным видам многоборья, с плаванием в малом бассейне. Через три месяца после начала обучения проводятся соревнования по многоборью в рамках комплекса ГТО. Учащиеся должны показать свои навыки в плавании, прыжках в длину, челночном беге и беге на выносливость.

В конце учебного года проводятся соревнования по полиатлону (пятиборье с бегом), где учащиеся демонстрируют свои навыки в плавании, метании, беге на короткую и длинную дистанцию, стрельбе из пневматической винтовки.

4.1.2. Этап начальной подготовки. Второй год обучения

Общая физическая подготовка

Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и развитие всех мышечных групп и двигательных способностей с привлечением средств и методов подготовки из других видов спорта, выполняемых в несоревновательныхрежимах.

Физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие выносливости (бег на средние и длинные дистанции, лыжная подготовка), силы (подтягивания, приседания, различные виды отжиманий, упражнения с резиновыми амортизаторами и др.), гибкости (махи, выкруты, упражнения на растягивание и др.), скорости (бег на короткие дистанции, выполнение силовых упражнений на скорость).

Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств полиатлониста. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для формирования техники бегового шага; упражнения на укрепление мышечных групп, участвующих при выполнении метания спортивного снаряда.

Имитационные упражнения позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед его целостным выполнением, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Техническая подготовка

Тренировочные занятия по технической подготовке способствуют совершенствованию техники отдельныхвидов полиатлона.

Техника плавания изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны.

2. Изучение движения в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна или дно, движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или пояс в воде.

3. Изучение движения в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну бассейна.

4. Изучение движения в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Изучение техники бега рекомендуется начинать с освоения основных элементов техники бегового шага. Для этого необходимо выполнить ряд подготовительных упражнений:

1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки. Обращать внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончание отталкивания.
2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди), туловище вертикально. Добиться ритмичности движений, сохранять вертикальное положение головы и туловища.
3. Медленный бег на передней части стопы. При выполнении не касаться пятками поверхности.
4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег (30-40 метров). При выполнении сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях, переход к обычному бегу свободный, без рывка.
5. Семенящий бег с переходом на обычный бег. Смотреть за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.
6. Бег прыжками с переходом на обычный бег. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги.
7. Повторное пробегание отрезков 30-50 метров. Следить за правильностью выполнения бега.
8. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 метров. Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удерживание.
9. Бег на 100-200 метров с переменной скоростью. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.

Освоение техники метания малого мяча целесообразно начать с держания и выбрасывания снаряда. Для этого рекомендуется выполнить следующие подготовительные упражнения:

1. Выполнить держание мяча – три пальца размещены сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают его сбоку. Рука, выполняющая метательное движение, согнута в локтевом суставе, снаряд находится впереди над плечом.
2. И.п. – ноги врозь, стопы параллельны. Метание набивного мяча (1-2кг) двумя руками из-за головы.

3. Из исходного положения – ноги врозь, стопы параллельны. Выполнить имитацию броска одной рукой из-за головы. Обратить внимание на разгиб руки в локтевом суставе и работу (хлест) кистью.

4. И.п. – ноги врозь, стопы параллельны, мяч над плечом. Выполнить бросок мяча в пол и после отскока поймать его. Добиться свободного движения рукой.

5. И.п. – то же. Метание мяча в стену с расстояния 4-5 метров. (Удар мяча примерно на высоте 3 метров). Обратить внимание на хлестообразное движение рукой.

6. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, мяч над плечом. Выполнить бросок мяча с поворотом туловища влево.

Участие в соревнованиях

В зависимости от этапа многолетней тренировки рольсоревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочной деятельности.

На втором году обучения полиатлонисты принимают участие в контрольных соревнованиях по программе полиатлона (пятиборье с бегом, четырехборье с бегом), а также участвуют в промежуточных соревнованиях по программе комплекса ГТО.

4.1.3. Учебно-тренировочный этап. Первый год обучения

Общая физическая подготовка

Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и развитие всех мышечных групп и двигательных способностей с привлечением средств и методов подготовки из других видов спорта, выполняемых в несоревновательных режимах.

Физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие выносливости (бег на средние и длинные дистанции, лыжная подготовка), силы (подтягивания, приседания, различные виды отжиманий, упражнения с резиновыми амортизаторами и др.), гибкости (махи, выкруты, упражнения на растягивание и др.), скорости (бег на короткие дистанции, выполнение силовых упражнений на скорость).

Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств полиатлониста. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых

движениях руками и ногами; упражнения для развития мышц, принимающих участие в выполнении метания спортивного снаряда; упражнения для развития мышц ног; различные прыжковые упражнения.

Имитационные упражнения позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед его целостным выполнением, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Техническая подготовка

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочерёдное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперёк бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегчённых и в усложнённых условиях в заданном темпе.

Когда занимающиеся освоят технику плавания кролем на груди и смогут проплыть 25 метров и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

После закрепления техники бега на длинные дистанции следует научиться технике бега по повороту. Для этого следует выполнить подготовительные упражнения для ее освоения:

1. Бег по кругу радиусом 15-20 метров. Выполнять против часовой стрелки. Следить за наклоном туловища вперед влево, за постановкой стоп изменением работы рук.
2. Бег по повороту с выходом на прямую. Обратить внимание на выпрямление туловища и увеличение длины шагов.
3. Бег по прямой с выходом в поворот. Обратить внимание на увеличение частоты шагов и работы рук.

4. Бег по повороту беговой дорожки. Исправление ошибок в технике бега по повороту.

На этапе совершенствования техники бега на длинные дистанции переходим к изучению и совершенствованию техники бега на короткие дистанции.

Техника бега на короткие дистанции отличается от техники бега на средние и длинные дистанции своей максимальной скоростью и характеризуется следующими действиями: максимальной частотой и длиной шагов; наклоном туловища вперед на 10-15º от вертикали; постановкой ноги на дорожку упруго с передний части стопы и после этого полного опускания на всю стопу не происходит; амортизационное сгибание ноги в коленном суставе доходит до 140-148º; маховая нога сильно сгибается в коленном суставе после отрыва от опоры при выносе вперед, в этот момент пятка почти касается ягодицы; работа руками, согнутыми в локтевых суставах, выполняется с максимальной амплитудой.

В беге на короткие дистанции страт принимается из положения низкого старта.

Для быстрого выхода со старта применяются стартовые колодки.

Для освоения и совершенствования техники бега по прямой дистанции выполняем следующие упражнения:

1. Повторное пробегание отрезков 50-60 метров с невысокой скоростью. Обращаем внимание на правильный наклон туловища при беге.
2. Бег с высоким подниманием бедра. Смотрим за подниманием бедра до горизонтали.
3. Бег с захлестыванием голени назад. Обращаем внимание на высокую частоту движений.
4. Бег прыжковыми шагами. Обращаем внимание на отталкивание под острым углом.
5. Имитация беговых движений руками на месте. Выполнять движения руками свободно по максимальной амплитуде.
6. Бег с ускорением 50-60 метров. Выполнять свободно, следить за постановкой ноги на дорожку с передней части стопы.

В технике метания мяча переходим к овладению техники метания мяча с места и технике метания с бросковых шагов.

Овладение техникой мяча с места осуществляем за счет выполнения следующих упражнений:

1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди. Правой рукой, держась за резиновый эспандер, привязанный на уровне плеча сзади, выполнить имитацию заключительного усилия.
2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, правая согнута в коленном суставе. Выполнить имитацию финального усилия с помощью партнера, который держит метающего за кисть правой руки. Обратить внимание на выполнение упражнения с тяговым усилием, на точность положения «натянутого лука».
3. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди. Выполнение имитации метания мяча под счет: «Раз» - отвести мяч вперед-вниз-назад, согнуть

правую ногу. «Два» - выйти в положение «натянутого лука» (осуществить за счет усилия правой ноги, мышц таза и туловища). «Три» - выполнить заключительное усилие. «Четыре» - выполнить перестановку ног для сохранения равновесия.

4. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди. Выполнить метание мяча слитно без пауз. Обратить внимание на угол вылета снаряда (35-45º).

Для овладения и совершенствования техникой метания мяча с бросковых шагов выполняем следующие упражнения:

1. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди. Выполнить метание мяча с одного шага.

2. И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди. Выполнить небольшой скрестный шаг правой ногой, затем поставить вперед левую ногу в упор. Обратить внимание, что правая нога после выведения вперед левой ноги, согнута в коленном суставе, туловище немного отклонено назад.

3. Метание мяча после выполнения скрестного шага. Добиться слитного выполнения метания (без пауз).

4. Добавить к скрестному шагу еще два обычных беговых шага. Обратить внимание, что при четырех бросковых шагах, движение начинается с правой ноги.

5. Метание мяча с 4 бросковых шагов. Постепенно увеличивать скорость выполнения.

В стрельбе выполняем следующие упражнения:

- специальные подготовительные упражнения, воспроизведение частей тела, воспроизведение изготовки с оружием, воспроизведение усилий удержания оружия, прицеливание, сохранение наводки оружия, воспроизведение действий по времени, согласование прицеливания, удержания оружия и спуска курка, согласование тех же приемов при стрельбе по мишени, расслабление мышц век и глазных яблок.

Участие в соревнованиях

В зависимости от этапа многолетней тренировки рольсоревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочной деятельности.

Полиатлонисты принимают участие в соревнованиях по полиатлону (четырехборье с бегом, пятиборье с бегом), в соревнованиях в рамках комплекса ГТО, в соревнованиях по плаванию и легкой атлетике.

4.1.4. Учебно-тренировочный этап. Второй год обучения

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка полиатлониста направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учётом специфики полиатлона и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление полиатлонистов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путём изменения характера применяемых упражнений;

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путём преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.);

- кроссовая подготовка: бег в умеренном темпе по слабопересечённой местности – до 30 мин. В чередовании с ходьбой – до 1 часа;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнёром, в висах и упорах).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств полиатлониста. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц ног, участвующих в спринтерском беге и беге на выносливость; упражнения с набивными мячами для развития мышц, участвующих в метании спортивного снаряда.Для развития прыгучести и формирования правильного бегового шага применяем легкоатлетические барьеры различной высоты.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие: выносливости (бег на средние дистанции); силы (использование наклонных скамеек с тележками, блоковых устройств, специальных тренажёров); гибкости; скорости (упражнения с высокой интенсивностью движений).

Техническая подготовка

Основные задачи подготовки полиатлонистов:

- совершенствование техники плавания способом кроль на груди, старта и поворотов;

- формирование правильного навыка техники другими стилями плавания, стартов и поворотов;
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди при облегчённых условиях их движений;
- развитие силовых возможностей путём преодоления относительно небольшого (20-30% от максимального) сопротивления;
- совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции;
- совершенствование техники низкого и высокого старта, выбегания со старта и бега по дистанции;
- совершенствование техники метания малого мяча и переход к технике метания гранаты;
- совершенствование техники стрельбы с упора и переход к технике стрельбы стоя.

Основной особенностью занятий является доступность материала для полиатлонистов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Занятия направлены на совершенствование техники во всех видах полиатлона, постепенное увеличение длины дистанций в беге и плавании, увеличение количества повторений в метании, увеличение времени на удержание оружия и количества выстрелов в стрельбе. Это должно привести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Участие в соревнованиях

В зависимости от этапа многолетней тренировки рольсоревновательной деятельности существенно меняется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочной деятельности.

Полиатлонисты принимают участие в соревнованиях по полиатлону (четырехборье с бегом, пятиборье с бегом), в соревнованиях в рамках комплекса ГТО, в соревнованиях по плаванию и легкой атлетике.

4.1.5. Учебно-тренировочный этап. Третий год обучения

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка полиатлониста направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учётом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление полиатлонистов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путём изменения характера применяемых упражнений;

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путём преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.);

- кроссовая подготовка: бег в умеренном темпе по слабопересечённой местности – до 40 мин. В чередовании с ходьбой – до 1 часа;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнёром, в висах и упорах).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств полиатлониста. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц ног, участвующих в спринтерском беге и беге на выносливость; упражнения с набивными мячами для развития мышц, участвующих в метании спортивного снаряда.Для развития прыгучести и формирования правильного бегового шага применяем легкоатлетические барьеры различной высоты.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие: выносливости (бег на средние дистанции); силы (использование наклонных скамеек с тележками, блоковых устройств, специальных тренажёров); гибкости; скорости (упражнения с высокой интенсивностью движений).

Техническая подготовка

Основные задачи подготовки полиатлонистов:

- совершенствование техники плавания способом кроль на груди, старта и поворотов;
- формирование правильного навыка техники другими стилями плавания, стартов и поворотов;
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди при облегчённых условиях их движений;
- развитие силовых возможностей путём преодоления относительно небольшого (20-30% от максимального) сопротивления;
- совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции;
- совершенствование техники низкого и высокого старта, выбегания со старта и бега по дистанции;

- совершенствование техники метания гранаты;
- совершенствование техники стрельбы стрельбы стоя.

В тренировочных группах третьего года подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых и пробегаемых тренировочных дистанций и количество повторений в сериях. Основу подготовки полиатлониста продолжает составлять работа над техникой во всех видах полиатлона, повышение точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости.

Участие в соревнованиях

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочной деятельности.

Полиатлонисты продолжают принимать участие в соревнованиях по полиатлону (четырехборье с бегом, пятиборье с бегом, троеборье с бегом), в соревнованиях в рамках комплекса ГТО, в соревнованиях по плаванию и легкой атлетике.

4.1.6. Учебно-тренировочный этап. Четвёртый год обучения

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка полиатлониста направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учётом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление полиатлонистов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путём изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путём преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.);
- кроссовая подготовка: бег в умеренном темпе по слабопересечённой местности – до 40 мин. В чередовании с ходьбой – до 1 часа;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнёром, в висах и упорах).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим

требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств полиатлониста. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц ног, участвующих в спринтерском беге и беге на выносливость; упражнения с набивными мячами для развития мышц, участвующих в метании спортивного снаряда.Для развития прыгучести и формирования правильного бегового шага применяем легкоатлетические барьеры различной высоты.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие: выносливости (бег на средние дистанции); силы (использование наклонных скамеек с тележками, блоковых устройств, специальных тренажёров); гибкости; скорости (упражнения с высокой интенсивностью движений).

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать условия, в которых спортсменможет прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности.

В метании используем набивные мячи, метание набивного мяча весом 1кг одной рукой, метание утяжеленного снаряд, что в дальнейшем повлияет на дальность метания.

Для отягощения в спринтерском беге и беге на выносливость в сериях упражнений можно использовать утяжелители для ног, что в дальнейшем поспособствует улучшению технике бега в целом.

Для увеличения скоростных качеств спринтера используем тележку, которая крепится к поясу спортсмена и создает дополнительное сопротивление во время бега.

Техническая подготовка

Основные задачи подготовки:

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных и беговых упражнений;
- развитие скоростных качеств полиатлониста в беге и плавании посредством выполнения коротких отрезков повторным методом;
- развитие скоростно-силовых качеств полиатлониста посредством выполнения упражнений с набивными мячами;
- формирование экономичности, лёгкости и вариантности движений в плавании кролем на груди, в беге на выносливость;
- совершенствование техники низкого старта с использованием биомеханического анализа;

- повышение уровня общей выносливости в стрельбе за счет работы на устойчивость в положении стоя;
- совершенствование алгоритма действий стрелка во время выполнения упражнения ВП-III за счет его многократного повторения;
- совершенствование техники скрестного шага в метании в облегченных и усложненных условиях с применением легкоатлетических барьеров;
- совершенствование положения «натянутого лука» с применением резиновых амортизаторов и эспандеров различной степени сопротивления;
- совершенствование техники метания в целом с использованием снарядов различной тяжести.

Участие в соревнованиях

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочной деятельности.

Полиатлонисты продолжают принимать участие в соревнованиях по полиатлону (четырехборье с бегом, пятиборье с бегом, троеборье с бегом), в соревнованиях в рамках комплекса ГТО, в соревнованиях по плаванию и легкой атлетике.

4.1.7. Этап совершенствования спортивного мастерства (первый-третий год обучения)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка полиатлониста направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учётом специфики полиатлона и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление полиатлонистов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путём изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путём преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересечённой местности – до 60 мин. В чередовании с ходьбой – до 1 часа 30 мин;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнёром, в висах и упорах);
- спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, регби, лапта).

Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств полиатлониста. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц ног, участвующих в спринтерском беге и беге на выносливость; упражнения с набивными мячами для развития мышц, участвующих в метании спортивного снаряда.Для развития прыгучести и формирования правильного бегового шага применяем легкоатлетические барьеры различной высоты.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие: выносливости (бег на средние дистанции); силы (использование наклонных скамеек с тележками, блоковых устройств, специальных тренажёров); гибкости; скорости (упражнения с высокой интенсивностью движений).

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать условия, в которых спортсменможет прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности.

В метании используем набивные мячи, метание набивного мяча весом 1кг одной рукой, метание утяжеленного снаряд, что в дальнейшем повлияет на дальность метания.

Для отягощения в спринтерском беге и беге на выносливость в сериях упражнений можно использовать утяжелители для ног, что в дальнейшем поспособствует улучшению технике бега в целом.

Для увеличения скоростных качеств спринтера используем тележку, которая крепится к поясу спортсмена и создает дополнительное сопротивление во время бега.

Техническая подготовка

Основные задачи подготовки:

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных и беговых упражнений;
- совершенствование индивидуальной техники плавания, техники дыхания;
- совершенствование стартового прыжка, скоростного поворота, финишного ускорения и ускорений на дистанции;
- развитие скоростных качеств полиатлониста в беге и плавании посредством выполнения коротких отрезков повторным методом;
- развитие скоростно-силовых качеств полиатлониста посредством выполнения упражнений с набивными мячами и штангой;
- формирование экономичности, лёгкости и вариантности движений в плавании кролем на груди, в беге на выносливость;

- совершенствование техники низкого старта с использованием биомеханического анализа;
- повышение уровня общей выносливости в стрельбе за счет работы на устойчивость в положении стоя;
- совершенствование алгоритма действий стрелка во время выполнения упражнения ВП-III за счет его многократного повторения;
- совершенствование техники скрестного шага в метании в облегченных и усложненных условиях с применением легкоатлетических барьеров;
- совершенствование положения «натянутого лука» с применением резиновых амортизаторов и эспандеров различной степени сопротивления;
- совершенствование техники метания в целом с использованием снарядов различной тяжести;
- совершенствование индивидуальной техники бега на длинные дистанции;
- удержание объемов кроссовой подготовки;
- совершенствование техники бега на повороте, техники высокого старта и стартового ускорения, перехода от стартового ускорения к бегу по дистанции, совершенствование техники бега в целом; бег по шоссе.

Участие в соревнованиях

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью тренировочного процесса, выполнение спортивных разрядов и повышение спортивного мастерства.

Полиатлонисты продолжают принимать участие в соревнованиях по полиатлону (четырехборье с бегом, пятиборье с бегом, троеборье с бегом), в соревнованиях в рамках комплекса ГТО, в соревнованиях по плаванию, легкой атлетике и стрельбе.

Психологическая подготовка (для всех этапов)

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

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

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки спортсменов. подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности, как тренировочного, так и

соревновательного процессов.

Целью психологической подготовки полиатлониста является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов

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

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

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

На практике психологическую подготовку подразделяют на общую и специальную (подготовку к конкретному соревнованию)

ОПП направлена на: развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства.

Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

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

Большие объемы и интенсивность тренировочного процесса полиатлонистов и трехдневные соревнования, немыслимы без значительных проявлений волевых качеств. Поэтому, формирование целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, решительности, выдержки и самообладания является характерной чертой полиатлониста. Для развития этих качеств, применяют методы убеждения, постепенно повыщающихся трудностей в тренировочном и соревновательном процессах.

Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, которые требуют повышенных волевых усилий. Воспитывать волевые качества полиатлонистов необходимо планомерно в соответствии с возрастом.

Психические функции полиатлониста формируются в процессе практического выполнения отдельных физических качеств, совершенствования техники видов

полиатлона на контрольных тренировках и соревнованиях.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Основная задача специальной психологической подготовки -формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании.

Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца; оптимальный уровень эмоционального возбуждения (боевая готовность); устойчивость к неблагоприятным факторам (погода, давление зрителей, предвзятость судей); способность произвольно управлять своим поведением и чувствами.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением (предсоревновательную), в дни соревнований (соревновательную) и после его окончания (послеревновательную (релаксация).)

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления и.т.д.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управлением психическим состоянием непосредственно перед выступлением.

Предсоревновательная подготовка(1-3 дня) направлена на сохранение психической свежести и отвлечения спортсмена от мыслей о предстоящей соревновательной борьбе.

Соревновательная стадия СПП включает:

-управление психическим состоянием перед разминкой и в ходе разминки;

- настройка непосредственно перед моментом старта, начала поединка и т.д.;

- психическое воздействие в ходе поединка

Психическое состояние, возникающие у спортсмена в соревнованиях, обычно подразделяют на четыре основные вида:

1. оптимальное возбуждение - «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремление бороться за достижение высоких результатов;

2. перевозбуждение-«предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнований;

3. недостаточное возбуждение-«предстартовая апатия. В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др;

4. торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость иногда возникают невротические

состояния.

Спортсмен осознает ненужность навязчивость мыслей, боязни не показать планируемы результат, но не может от этого избавиться. Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других - препятствуют.

В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения, если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности, если спортсмен находится в состоянии» предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются: словесные воздействия тренера, самовоздействия (аутовоздействия спортсмена), перекючения внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции, фиксации мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений, успокаивающая аутогенная тренировка, успокаивающий массаж, успокаивающая разминка, специальные зрительные упражнения.

Послесоревновательная психологическая подготовка связана с общими процессами восстановления и требует специальных мероприятий только в случае поражения спортсмена или команды.

Все средства и методы ОПП используются в процессе специальной психологической подготовки. Их можно объединить в три группы:

- мобилизующие, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную деятельность, самоприказы, психорегулирующие упражнения на мобилизацию, возбуждающий массаж и т.д.

- коррегирующие, направленные на изменение нежелательного в данный момент состояния, сублимация т.е. вытеснение мыслей о поражении, рационализация (мысли о технике или разъяснении механизма апатии или лихорадки, мимические упражнения и тп.)

- релаксирующие, направленные на снижение уровня возбуждения и облегчение хода восстановительных процессов (произвольное управление мышечным тонусом, дыханием и т.п.)

Почти все средства психологической подготовки основываются на вербальном (словесном) воздействии на спортсмена со стороны тренера или психолога. Используются также психофизиологические средства (акупунктура, массаж и т.п.).

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов зависит от этапов и периодов тренировочного процесса.

Содержание психологической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта.

Подготовка полиатлониста к соревнованиям осуществляется в двух

направлениях:

первое – психическая настройка на двигательную деятельность, осуществляемая при помощи сходных по форме и содержанию упражнений, выполняемых в разминке и непосредственно предшествующих соревновательной деятельности;

второе – оптимальное управление психическим состоянием в ходе непосредственной спортивной борьбы.

Так как, в спортивной дисциплине зимнее троеборье существуют отдельно, и в тоже время в неразрывной связи, три разных по характеру вида спортивной деятельности (лыжные гонки, силовая гимнастика и пулевая стрельба), поэтому и подведение к соревнованиям по форме психологического настроя будет абсолютно разным.

Психологическая напряженность при подготовке к старту в лыжных гонках должна сопровождаться повышенной возбудимостью. В силовой гимнастике, где работа ведется короткое время, порог возбуждения должен быть еще выше, а в стрельбе из пневматической винтовки порог возбуждения должен проявляться на низком уровне нервно- психологической активности.

Одну из главных функции подготовки полиатлониста к соревнованиям играет процесс саморегуляции.

Саморегуляция - это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Главной особенностью методов саморегуляции является их направленность на формирование внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего внутреннего состояния Произвольная (осознаваемая) саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1. Словестного воздействия.
2. Концентрация мыслей на достижение высокого результата, победы.
3. Настройка на использование своих технических и физических возможностей.
4. Создание представлений о преимуществах над соперником.
5. Мысли о высокой ответственности за результат в выступлениях.
6. Самоприказы: «Мобилизуйся» и т. д.
7. Использование «тонизирующих» движении.
8. Регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции
9. Использование элементов разминки.
10. Возбуждающие приемы массажа.

Для снижения уровня возбуждения (пулевая стрельба) с целью самоуспокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы:

1. Переключение мыслей на технику действия, а не на результат.

2. Самоубеждение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж и силен», «Успокойся», «Возьми себя в руки» и т.д.
3. Задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии.
4. Регуляция дыхания изменением интервала вдоха и выдоха, их глубины.
5. Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.
6. Чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц.
7. Успокаивающие приемы массажа.

После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Поскольку задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны, то помощь весьма желательна на крупных стартах.

Для качественного улучшения психологической подготовки необходима систематическая и целеустремленная работа спортсмена и тренера с применением различных средств и методов психологической подготовки.

Структура системы многолетней подготовки

Современное представление о планировании подготовки связано с её определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. **Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.**Мезоцикл**– структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов. **Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы – при обретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающего мезоцикла является постепенное подведение пловцов к выполнению последующей тренировочной работы. Она применяется в начале сезона, после вынужденных (либо запланированных) перерывов в тренировках. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нём осуществляется развитие преимущественно общих, не специфических для плавания, компонентов физических качеств, оздоровление и закаливание организма. Большой

объём нагрузки осуществляется на суше. На занятиях в воде широко используются игры и упражнения для совершенствования техники плавания.

В базовом мезоцикле основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объёму и интенсивности нагрузками.

Соревновательный мезоцикл обычно продолжается 2-3 недели. Общий объём нагрузки в нём постепенно снижается. В этом мезоцикле происходит совершенствование технических возможностей спортсмена, устранение отдельных недостатков в подготовке, отработка выполнения стартов и поворотов. Увеличивается доля спринтерских упражнений. Большое внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки (этап спортивной специализации) тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма. На этом этапе много времени уделяется работе на суше.

На специально-подготовительном этапе тренировка направлена на повышение специальной работоспособности. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Силовые упражнения на суше направлены на вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения на развитие гибкости акцентированы на повышение подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2)

выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная её реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определённом уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объёмом работы и незначительными нагрузками. Переходный период включает в себя сочетание активного и пассивного отдыха. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения в воде, которые редко применялись в течении годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоёмам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Структура и содержание тренировочных занятий

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Структура тренировки имеет три части. Подготовительная часть (30-35% от всего времени тренировки) предусматривает:

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

Основная часть (60-70% от всего времени тренировки) предназначена для

решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить и врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени тренировки) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается плавательными упражнениями низкой интенсивности.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов не рационально ставить множество задач. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования пловцов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных тренировок, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных пловцов.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки пловцов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность тренировок, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Организационные формы проведения тренировок

- Групповая – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.
- Индивидуальная – спортсмены работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- Самостоятельная – спортсмены выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований.

4.2. **Учебно-тематический план** указан в таблице 13

Таблица 13

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание

		(минут)		
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 культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о 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	Понятийность. Классификация спортивных

				соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и 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.
Учебно-трениро-вочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный

				Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/10 7	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	≈70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

				эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

				Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль -май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж;

			витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» основаны на особенностях вида спорта «полиатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «полиатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» учитываются 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.

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы указаны в таблицах 14,15

Таблица 14

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 дляметания (150 г)	штук	8
20.	Лопатка для плавания	штук	20
21.	Поплавок-вставка для ног	штук	20
22.	Рулетка 50 м	штук	1
23.	Стартовые колодки	штук	2
Для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»			
24.	Крепления лыжные	пар	16
25.	Лыжи гоночные	пар	16
26.	Палки для лыжных гонок	пар	16
27.	Порошки, ускорители лыжные	штук	20
28.	Термометр для измерения температуры снега и воздуха	штук	1
29.	Опорный стол для подготовки лыж с двумя профилями	штук	1

30.	Парафины лыжные различной температуры (упаковка не менее 180г)	комплект	10
31.	Щетка для обработки лыж	штук	10
32.	Утюг смазочный для подготовки лыж	штук	2
33.	Эспандер лыжный	штук	10
Для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой»			
34.	Лыжероллеры с креплениями	пар	10

Таблица 15

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	9000	1	12000	1	15000	1
Для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»											
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Парафин с высоким содержанием фтора различной	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, 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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации. (п.24 Приказа №999).

6.3.Информационно-методические условия реализации Программы

Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990.
7. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983..
8. Ермолаев, В.М. Спортивная подготовка студентов вузов средствами полиатлона /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1997.
9. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998.
10.Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.
11.Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2015.
12.Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ /А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2017.
13.Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982.
14.Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2016.
15.Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1995.
16.Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999.
17.Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М: Физкультура и спорт, 1999.
18.https://www.polyathlon.ru/ -Всероссийская федерация полиатлона
19. http://polyathlon-russia.com/ - полиатлон России.
20.http://poliathlon.narod.ru/table.html - нормативы полиатлона.
21.http://bmsi.ru/doc/f266134d-237e-4963-bac2-df4b94d592e0-библиотека международной спортивной информации.
22.http://op.dussh-kashira.edusite.ru/p2aa1.html - «Полиатлон как вид спорта»
23.http://mirbega.ru/video/poliatlon - видео - репортаж.
24. https://twitter.com/polyathlon -новости и видео полиатлон.
25.http://www.nofollow.ru/video.php?c=4jFkQANUmOA – Чемпионат Мира выступления спортсменов.

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	3	3			4	4
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	11	12	14	18
		Наполняемость групп (человек)						
		18-20	18-20	14-16	12-16	10-16	8-16	2-4
1.	Общая физическая подготовка	216	206	207	228	249	184	121
2.	Специальная физическая подготовка	56	104	156	171	187	254	374
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	15	17	18	36	65
4.	Техническая подготовка	21	50	72	80	87	116	168
5.	Тактическая подготовка	5	12	18	20	21	34	50
6.	Теоретическая подготовка	4	11	17	19	20	33	49
7.	Психологическая подготовка	4	11	17	19	20	33	49
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	2	2	2	3	8	15
10.	Судейская практика	-	2	2	2	3	6	13
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	5	5	6	9	13
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	5	5	6	11	15
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**572**	**624**	**728**	**936**