Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Коврова Владимирской области Спортивная школа «Вымпел»

СОГЛАСОВАНО

Тренерским советом МБУ ДО СШ «Вымпел»
(Протокол от «09» января 2023 г. №1)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ «Вымпел»
_____В.Б. Щукин
«___»_____2023г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КОВРОВА ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ВЫМПЕЛ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КОВРОВА ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ВЫМПЕЛ"
Дата: 2023.08.15 11:24:36 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

«Полиатлон»

0750005411Я

(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 года №1064).

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе – 4 лет;
- на этапе спортивного совершенствования – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Программу разработал:

А.А. Кондратьева – начальник отдела
по спортивно-массовой работе

Д.В. Ерёмкин – тренер-преподаватель

Ковров 2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по полиатлону с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России № 1064 от 23 ноября 2022 года (далее - ФССП).

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

Основными задачами реализации программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Владимирской области по полиатлону, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа обучающихся судей и тренеров по полиатлону.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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».

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной сдачи контрольно-переводных нормативов и положительной динамики прироста спортивных показателей. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

4. Объём программы:

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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).
- учебно-тренировочные мероприятия:

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

1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта 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		

- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности:

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки

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

- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	6-8	8-9	9-14	14-18	18-24	24-32
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах / при проведении более одного занятия, суммарно					
	2	2	3	3	4/ не более 8	4 / не более 8
	Наполняемость групп (человек)					
	10	10	8	8	2	1
Общая физическая подготовка (%)	65-70	50-52	35-45	25-35	13-18	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-20	25-30	27-35	35-40	40-50	40-50
Участие в спортивных соревнованиях	-	1-3	2-4	4-6	8-16	7-11
Техническая подготовка (%)	6-8	10-12	10-16	15-20	15-22	20-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	6-8	8-12	14-21	15-26	17-26

Инструкторская и судейская практика(%)	-	0,5-1	1-0	1-4	2-4	2-4
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4

6. Календарный план воспитательной работы.

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

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

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

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

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 терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора;	В течение года

		- составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к 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	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных	В течение года

	мероприятиях)	мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
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

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

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

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

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

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

Запрещенные вещества:

1) стимуляторы;

2) наркотики;

3) анаболические агенты;

4) диуретики;

5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

1) кровяной допинг;

2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

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

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

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

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

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

- индивидуальные консультации спортивного врача.

- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

- нарушение антидопинговых правил.

Определения терминов Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и

информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами. Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на

инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности,

Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации. ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке. Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее. Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

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

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

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются

Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра».	1 раз в год	
	Теоретические занятия (беседа, лекция, информинутка) «Ценности спорта. Честная игра».	1 раз в год	С присутствием регионального представителя РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап	Веселые старты «Честная игра».	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно».	1 раз в год	С присутствием регионального представителя РУСАДА
	Онлайн семинар для родителей «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Проверка лекарственных средств»; «Процедура допинг-контроля»; «Подача запроса на ТИ»; «Система АДАМС».	1-2 раза в год	С присутствием регионального представителя РУСАДА
	Онлайн семинар для родителей «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера,

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

Спортсмены должны овладеть принятой в полиатлоне терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов видов многоборья полиатлона . На тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки.

Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

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

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

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить еѐ по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Инструкторско-судейскую практику подготовки.	В течение года	Провести инструктаж в форме беседы или лекции
Учебно-тренировочный	- воспитанники должны овладеть принятой в виде	В соответствии с	Во время проведения занятий необходимо

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

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

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

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

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

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

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

- средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП);

- время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах;

- интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она

определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.

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

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

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

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

Рациональный распорядок дня позволяет:

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

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

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

Питание юных полиатлонистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 30 — 40 мин после ее окончания.

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%)

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

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

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	*Основными задачами медицинского обследования* в группах начальной подготовки являются	В течение года	Наблюдение врача за проведением тренировочных занятий

	контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.	В течение года	Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам: - состояние здоровья - функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; - комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся: организацию и методические указания по проведению тестирования; - степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Программа углубленного медицинского обследования: - комплексная клиническая диагностика. - оценка уровня здоровья и функционального состояния. - оценка сердечно - сосудистой системы. - оценка систем внешнего дыхания и газообмена. - контроль состояния центральной нервной системы. - уровень функционирования периферической нервной системы. - оценка состояния органов чувств. - состояние вегетативной нервной системы. - контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов	В течение года	Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка

			уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида «баскетбол»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» 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 «баскетбол»;
- 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, третьем году;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации, начиная в четвертого года;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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 «баскетбол»;
- 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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

• Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

• Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

• Совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

• Выполнить план индивидуальной подготовки;

• Знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

• Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

• Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

• Достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

• Демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки и уровни спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

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	количество раз	не менее	

	полу		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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	мин, с	не более	
			13.40	16.00
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом», «3-борье с бегом», «2-борье с бегом»				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.18	1.25
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»				
3.1.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			-	19.06
3.2.	Лыжная гонка! 0 км	мин, с	не более	
			35.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой»				
4.1.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			-	18.06
4.2	Лыжероллерная гонка 10 км	мин, с	не более	

			34.00
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

В данной программе приводится годовой план по каждому году обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта полиатлон способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2. Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени

Закономерности становления различных сторон подготовленности спортсмена (технической, физической, тактической, психической) и связанное с ними расширение функционального резерва систем организма спортсмена требуют регулярность воздействий на протяжении длительного времени. Это выдвигает необходимость выделения в качестве одного из принципов спортивной подготовки – непрерывность тренировочного процесса.

Этот принцип характеризуется следующими положениями:

-спортивная подготовка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов;

- воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа и т.д. как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;

- работа и отдых в спортивной подготовке регламентируются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта. Это предполагает, что повторные занятия, микро – и даже мезоциклы могут проводиться как при повышенной или восстановившейся работоспособности, так и при различных степенях утомления спортсменов.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем к ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных

особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. *Вариативность,* как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5. Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основные методические положения, вытекающие из принципа цикличности:

- при построении тренировки следует исходить из необходимости повторения ее элементов и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями процесса подготовки;

- рассматривать любой элемент процесса подготовки в его взаимосвязи с более и менее крупными составляющими структуры тренировочного процесса;

- выбор тренировочных средств, характер и величину нагрузок осуществлять в соответствии с требованиями закономерно чередующихся этапов и периодов тренировки, находя их соответствующее место в структуре тренировочных циклов.

6. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и единство соревновательной и тренировочной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное ведение спортивной борьбы. Это возможно лишь при наличии развернутых представлений о факторах, определяющих эффективную соревновательную деятельность, о взаимосвязях между структурой соревновательной деятельности и подготовленности. В этом плане необходимо четко уяснить субординационные отношения между составляющими соревновательной деятельности и подготовленности:

- соревновательная деятельность как интегральная характеристика подготовленности спортсмена;

- основные компоненты соревновательной деятельности (старт, уровень дистанционной скорости, финиш в циклических видах спорта, важнейшие технико-тактические элементы – в спортивных играх, единоборствах, сложнокоординационных видах спорта и т.д.);

- интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности (например, по отношению к уровню дистанционной скорости – это специальная выносливость и скоростно-силовые способности);

- основные функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития интегральных качеств (по отношению к специальной выносливости – это показатели мощности и емкости систем энергообеспечения, экономичности работы, устойчивости и подвижности в деятельности основных функциональных систем и др.);

 частные показатели, определяющие уровень основных функциональных параметров и характеристик (например, по отношению к максимальному потреблению кислорода – интегральной характеристике аэробной производительности – это процент МС волокон мышц, объем сердца, сердечный выброс, емкость капиллярной сети, активность аэробных ферментов и др.)

Основной формой тренировки полиатлонистов являются ***тренировочные занятия.***

Тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки

Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, их подготовленности.

Каждое занятие должно иметь, как минимум, 3 части: подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 10-25% общего времени тренировочного занятия. однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды. В ней решению подлежат две задачи:

1 – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе.

2 – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия.

Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения. В содержание подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает преодоление периода вырабатывания. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, в состояние готовности к выполнению повышенных физических нагрузок, способствует реализации принципа постепенности.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки полиатлонистов.. Основная задача – обучение или совершенствование технически видов полиатлона, тактики и выполнение тренировочной нагрузки по воспитанию физических качеств

Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Содержание основной части изменяется в весьма широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, периода тренировки, специализации, возраста, пола и других причин

Физические упражнения основной части располагаются в определенной последовательности и в зависимости от преимущественной направленности упражнений. Целесообразна такая последовательность:

1. упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствование в ней;

2. упражнения, направленные на развитие быстроты;

3. упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;

4. упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости

Иногда эта последовательность может меняться в целях развития у занимающихся способности проявлять высокую работоспособность при различных состояниях утомления организма.

Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами: ходьба, дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной тренировочной работы, связать ее с выполнением задач на данном этапе тренировки, определить содержание самостоятельных занятий и пр.

Методы организации и проведения тренировочного процесса:

- ***Словесные методы:*** описание; объяснение; рассказ; разбор; указание;

команды и распоряжения; подсчёт.

- ***Наглядные методы:*** показ упражнений и техники видов полиатлона; использование учебных наглядных пособий; видиофильмы, DVD и т.д.

- ***Практические методы:*** метод упражнений; метод разучивания по частям; метод разучивания в целом; соревновательный метод; игровой метод; непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Средства спортивной тренировки

Основными средствами спортивной тренировки в полиатлоне являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основные группы:

- соревновательные упражнения;

- специально-подготовительные;

- общеподготовительные.

Соревновательные упражнения – это участие во всевозможных соревнованиях.

Специально-подготовительные упражнения служат отработке отдельных элементов техники видов полиатлона, а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику.

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых полиатлонисту физических способностей. В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки и т.д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.)

Подбор средств и объём каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

При планировании тренировочного занятия в ажно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням:

Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке занятия, равномерно расположенных в неделе; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты. Важно, что любая задача тренировки успешнее решается при оптимальном режиме повторений по дням.

Если говорить о последовательности воспитания нескольких физических качеств на одном тренировочном занятии, то рекомендуется следующая последовательность:

 при постановке задач направленных на развитие силы, быстроты и выносливости, в начале необходимо развивать быстроту, затем силу и только в конце выносливость. А при воспитании силы её рекомендуется сочетать с воспитанием гибкости.

 при воспитании координационных способностей, гибкости и выносливости, рекомендуется следующая последовательность – координация – выносливость – гибкость.

 при воспитании выносливости, скоростно-силовых способностей и совершенствовании техники, то приемлема последовательность – скоростно-силовые способности – выносливость – совершенствование техники.

Причём следует учесть, что категорически не рекомендуется сочетать скоростно-силовые упражнения с упражнениями на растягивания, так как излишне растянутые мышцы при резкой взрывной работе будут способствовать получению травм.

Подбор средств и объём каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

При построении тренировочного занятия по полиатлону необходимо учитывать взаимовлияние видов полиатлона и равномерно распределять нагрузки по видам полиатлона. Большие тренировочные нагрузки, применяемые в одном из видов многоборья, могут отрицательно влиять на формирование двигательных навыков и совершенствование техники в других видах. В однодневных тренировках в

одном виде должны планироваться нагрузки, в других – небольшие нагрузки. Как правило, занятия должны начинаться с технических видов.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок, направленных на воспитание физических качеств спортсменов, обучение их технике и тактике необходимо учитывать возрастные особенности развития организма, в частности, такие как неравномерность и гетерохроннсть (неодновременность) развития физических способностей.

Неравномерность развития означает, что степень прироста показателей физических способностей на одних этапах может быть более значительной, чем на других. Это справедливо как для небольших периодов времени, (нескольких недель, месяцев занятий), так и для всего процесса развития (для нескольких лет занятий). Наибольший прирост физических способностей наблюдается, в основном, в начальный период занятий физическими упражнениями.

Так как развитие физических способностей связано с уменьшением темпов их прироста,то на каждом последующем этапе развития для достижения необходимых сдвигов требуется все больше времени.

В динамике показателей развития физических способностей обнаруживается явление *гетерохронности*. Оно проявляется в несовпадении во времени моментов, соответствующих началу интенсивного прироста отдельных физических способностей. Как показывают специальные исследования и практический опыт, в определённые возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для воздействия на развитие способностей, т.к. темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Эти периоды обычно называют *сенситивными* (чувствительными) или критическими. Они играют в развитии организма особую роль.

Наибольший эффект физического воспитания в развитии отдельных способностей достигается в период их бурного естественного развития. В другие возрастные периоды педагогическое воздействие для данной способности может быть нейтральным, а иногда и отрицательным. Поэтому, при совершенствовании конкретных физических способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее

Таблица 10

Физические способности		*Возраст, лет*									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
силовые	Собственно-силовые способности				Д	Д		М			ДМ
	Скоростно-силовые способности			Д	М		Д	Д	М	М	
Скоростные	Частота движения	М Д	МД		Д		М				
	Скоростно-одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
Выносливость	Статический режим	Д		Д	Д	Д		М	М		
	Динамический режим			Д	Д	М Д	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		М	М Д	М Д	Д		Д		*М*	*М*
	Зона умеренной интенсивности		М Д		М				М	М	
Координационные	Простые координации	М Д	М Д				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д		Д		Д			М		
	Точность движения		М Д				Д		М		
	Гибкость	Д	М Д	Д		Д	М Д		Д		Д

М – мальчики, Д – девочки, М Д - мальчики и девочки

Таблица №11

Морфофункциональные показатели	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Длина тела				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Систематическая тренировка оказывает влияние на развитие физических качеств и в не сенситивные периоды, но считается, что наиболее эффективно ее воздействие именно в периоды интенсивного развития (сенситивные периоды)

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных полиатлонистов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе полиатлонистов.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Независимо от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта полиатлон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования и проведении (непосредственном) тренировочных занятий.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся учреждения с правилами техники безопасности при проведении тренировочных занятий.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.

-это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований,

-неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил;

-перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов, бега на лыжах и лыжероллерах. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация занимающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров-преподавателей.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером-преподавателем и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев - это нарушения правил, обязательных при проведении тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- изучение занимающимися инструкций по технике безопасности при занятиях определённым видом спорта (деятельности);

- обязательное включение в каждое тренировочное занятие 5-минутного инструктажа по технике безопасности (в самостраховке*, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий и др.)

**Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений*

- тщательное проведение разминки;

- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля за состояниянием занимающихся (спортсменов);

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся (спортсменов);

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

- индивидуальный подход к занимающимся;

- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянная воспитательная работа со спортсменами (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

1. ***Общие требования безопасности.***

- Занятия проходят согласно расписанию тренировочных занятий

- Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

- При проведении спортивных занятий должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим

- При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

На спортивной площадке (спортивном зале и т.д.) заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при проведении занятий на улице (стадионе, лыжной трассе, лыжероллерной трассе и т.д.) надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, соответствующую погодным условиям, при ветреной погоде надеть лёгкую куртку из плащевой ткани и шапочку.

- Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

К занятиям допускаются спортсмены:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

спортсмен должен:

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании;

- бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- начинать выполнение упражнений по сигналу тренера-преподавателя;

- знать и выполнять настоящую инструкцию;

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2.Требования безопасности перед началом занятий.

Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность спортивного оборудования.

Обучающийся должен:

- надеть соответствующую спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- снять с себя все украшения и предметы, способные привести к травме: серьги, браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.,

- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы

- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного занятия

- с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения

3.Требования безопасности во время занятий:

Обучающийся должен:

- соблюдать дисциплину и порядок на занятии

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера

- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений

- быть внимательными при перемещении по залу (спортивной площадке и т.д.); во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений

- выполнять упражнения с исправным инвентарем и на исправном оборудовании

Обучающемуся запрещается:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера

- толкаться, ставить подножки в строю и движении

- жевать жевательную резинку

- слушать музыку через наушники

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений

- резко изменять направление своего движения

- выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера

при проведении стрельбы в тире

- Выполнять все действия только по указанию тренера

- Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды (разрешения) тренера – преподавателя.

- Не стрелять из неисправного оружия.

- Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера – преподавателя

- Не выносить заряженное оружие с линии огня.

- Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

- Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих людей и в стороны.

- Получать патроны только на линии огня.

- Заряжать оружие только на линии огня по команде тренера – преподавателя «Заряжай!»

- Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

- Держать оружие на линии огня стволом только в направлении стрельбы вверх или вниз (под углом не более 60 градусов к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет.

- Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если на линии мишени (в их расположении) находятся люди.

- Производить стрельбу параллельно директрисе (направлению) стрельбища (тира)

- Подходить к мишеням разрешается только по окончании стрельбы и с разрешения тренера-преподавателя

- По команде «Разряжай!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и убедиться, что в нем не осталось патронов.

*4. **Требования безопасности в аварийных ситуациях:***

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю, или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

- При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через основные или запасные выходы, согласно плану эвакуации.

- При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливни, грозы) по указанию тренера-преподавателя, быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

5. ***Требования безопасности по окончании занятий:***

- убрать, под руководством тренера-преподавателя, оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.

- Организованно покинуть место проведения занятия.

- Переодеться: в раздевалке, снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом, по возможности – принять душ (вначале включать холодную воду, затем горячую, во избежание термических ожогов, отключение воды производить в обратном порядке.)

***Требования безопасности при проведении соревнований*:**

1. *Требования безопасности при организации и подготовке проведения соревнований*,

- соблюдение возрастных норм начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям

- допуск к соревнованиям только лиц, прошедших инструктаж

- допуск к соревнованиям только лиц, имеющих медицинское разрешение

- наличие в месте проведения соревнований медицинской аптечки для оказания первой медицинской помощи

- наличие первичных средств пожаротушения *проверка* исправности инвентаря и оборудования до начала соревнований

- проверка места проведения соревнований на предмет безопасности (отсутствие посторонних предметов, выступающих частей оборудования, чистота и сухость пола или покрытия; отсутствие посторонних лиц)

2. *Соблюдение правил безопасного поведения участниками соревнований:*

- участники должны пройти инструктаж по технике безопасности и иметь медицинский допуск к соревнованиям

- строгое соблюдение правил соревнований

- участие в соревновании только в спортивной одежде и обуви, предусмотренной правилами соревнований

- строгое выполнение всех требований и команд тренера-преподавателя, судей соревнований

- немедленное сообщение о каждом несчастном случае (травме) руководителю соревнований (главному судье соревнований, славному судье по видам полиатлона)

- немедленное прекращение соревнований при обнаружении неисправности инвентаря и оборудования.

Лица, нарушившие требования безопасности при проведении соревнований, могут быть отстранены от соревнований.

Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки

Этап начальной подготовки:

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

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

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

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- **До двух лет**

Изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже.

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

Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка, хранение винтовки.

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

Отработка дыхания в стрельбе.

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

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

Стрельбы по мишени № 8:

- по 3-5 патронов на кучность
- по 5 выстрелов с совмещением средней точки попадания с центром мишени

Проведение учебных и контрольных соревнований в стрельбе из ПВ, Использование стрелкового тренажера «СКАТ»

- **Свыше двух лет**

Упражнения в прицеливании с открытыми диоптрическими прицелами прямоугольной, кольцевой мушками с одновременной задержкой дыхания, отработка дыхания в стрельбе. Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу. Изготовка для стрельбы по мишени с прицеливанием и спуском курка «в холостую»; стрельба по мишени по 3-5 патронов на кучность.

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

Выполнение упражнения 5-10 выстрелов на совершенствование техники стрельбы. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из пневматической винтовки.

В тренировочном процессе всесторонне использовать стрелковый прибор «СКАТТ».

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

- совершенствование техники стрельбы (изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание)
- повышение уровня стабильности стрельбы
- психологическая подготовка

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат.

Контрольные стрельбы: 2-3 х 5; 2-3 х 10; 2-3 х20 выстрелов; на максимальный результат

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

Этап высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

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

-повышение уровня стабильности стрельбы; -психологическая подготовка;

Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат.

Упражнения в психологической подготовке.

Тренировка с прибором «СКАТТ».

-стрельба с выполнением различных заданий;

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

-показать определенные результаты в каждой серии;

-стрельба на победителя

--стрельба в присутствии спортсменов, тренеров

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

15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**~ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие.	~ 13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	~ 13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	~ 13/20	март	Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	март	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	апрель	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	январь-ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:**	**~600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	~ 70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт — явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных • силах.
	История возникновения олимпийского движения.	~ 70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся.	~ 70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры.	~ 70/107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	~ 70/107	апрель	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка.	~ 60/106	январь-ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта.	~ 60/106	январь-сентябрь	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.	~ 200	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в

	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.			современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность.	~ 200	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	~ 200	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка.	~ 200	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 200	май	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	июнь-декабрь	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.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**~ 600**		
	Физическое, патриотическое,	~ 120	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного,

	нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.			правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта.	~ 120	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	~ 120	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	~ 120	апрель	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	~ 120	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	~ 120	май-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия.	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. 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".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 *N* 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)[1];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных

мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организационного систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ пп	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)	комплект	1
2	Мат гимнастический	штук	2
3	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
4	Мяч теннисный	штук	10
5	Мяч футбольный	штук	1
6	Рулетка 100 м	штук	1
7	Рулетка 5 м	штук	1
8	Свисток	штук	2
9	Секундомер	штук	2
10	Скакалка гимнастическая	штук	10
11	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	4
12	Стенка гимнастическая	штук	2
13	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
14	Мяч баскетбольный	штук	1
15	Мяч волейбольный	штук	1
16	Мишень бумажная для пневматической стрельбы на 10 м (винтовка)	штук	10000
17	Электромегафон	штук	2
Для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"			
18	Гранаты спортивные (300 г, 500 г, 700 г)	комплект	2
19	Мяч для метания (150 г)	штук	8
20	Лопатка для плавания	штук	20
21	Поплавок-вставка для ног	штук	20
22	Рулетка 50 м	штук	1
23	Стартовые колодки	штук	2
Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"			
24	Крепления лыжные	пар	16
25	Лыжи гоночные	пар	16
26	Палки для лыжных гонок	пар	16
27	Порошки, ускорители лыжные	штук	20
28	Термометр для измерения температуры снега и	штук	1

	воздуха		
29	Опорный стол для подготовки лыж с двумя профилями	штук	1
30	Парафины лыжные различной температуры (упаковка не менее 180г)	комплект	10
31	Щетка для обработки лыж	штук	10
32	Утюг смазочный для подготовки лыж	штук	2
33	Эспандер лыжный	штук	10
Для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"			
34	Лыжероллеры с креплениями	пар	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ пп	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на 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	штук	на обучаю	-	-	1	1	1	1	1	1

	содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)		щегося								
7	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ пп	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
7	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
Для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"											
8	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13	Шиповки для бега	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжероллерной гонкой"											
14	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
16	Лыжные	пар	на	-	-	1	1	2	1	2	1

	ботинки для лыжероллеров		обучающегося								
17	Очки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
19	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
22	Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

18. 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 тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирова*н* 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 21ю.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, 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 Учреждения.

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

В учреждении для реализации образовательных программ имеется учебно-методическая литература, библиотечно-информационные ресурсы.

В структуре учреждения нет самостоятельной библиотеки, но имеется библиотечный фонд, насчитывающий более 200 учебных пособий. Также имеются современные научно-практические и научно-методические журналы для использования в работе администрацией и педагогическими работниками учреждения («Дополнительное образование и воспитание», «Управление современной школой «Завуч»). Для учебных целей используются также библиотечные ресурсы общеобразовательных школ, на базе которых занимаются обучающиеся учреждения. Помимо библиотечного фонда педагоги учреждения располагают обширными личными библиотеками по специальности. В целом имеющийся библиотечный фонд обеспечивает на должном уровне ведение учебного процесса.

Информационные технологии являются неотъемлемой частью административной и образовательной деятельности учреждения. В учреждении предлагается мультимедийное сопровождение массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

В учреждении функционирует тренерский совет по полиатлону, методический совет. На методическом совете учреждения рассматриваются вопросы методического обеспечения учебного процесса, проводится экспертиза образовательных программ, методических разработок, контрольно-измерительных материалов. На тренерских советах рассматриваются планы работы по различным направлениям: спортивной, спортивно-массовой, воспитательной работе, работе с родителями, проведению открытых учебно-тренировочных занятий, занятий по судейской практике, подготовке методических разработок, проведению семинаров.

Также на заседаниях тренерских советов проводится анализ проведенных мероприятий, оценивается работа судейских бригад, учитываются недочеты в проведении и организации и готовятся рекомендации по их устранению и улучшению организации проводим^гх мероприятий.

Методическая работа в учреждении включает работу по обобщению и популяризации педагогического опыта.

Педагогические работники принимают участие в семинарах, в научно практических конференциях с международным участием. По итогам конференций публикуют свои статьи в сборниках научных статей «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта».

В учреждении используются интерактивные формы проведения занятий.

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

Методистами учреждения оказывается практическая помощь педагогическим работникам по внедрению новых технологий и методик в образовательный процесс.

Таким образом, методическая работа в учреждении носит непрерывный, повседневный характер, позволяет теснейшим образом связать педагогическую теорию с практикой, позволяет каждому педагогу активно участвовать в разработке положений различных соревнований, проводимых и организованных учреждением, как внутриучрежденского уровня, так и муниципального, регионального, межрегионального и всероссийского уровней.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А.Аграновского. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 336 с. 2. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. - М: Физкультура и спорт, 1999.

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

Гильмутдинов, В.А. Уваров - Йошкар-Ола, 1990. - 43 с. 4. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. - Казань: КГТУ, 1983. - 2з с. 5. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки сту-дентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. - Казань: КГТУ, 1998. - 63 с. 6. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. - М.: ДОСААФ, 2014. - 128 с. 7. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные

дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г.

Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с. 8. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И.

Попов, В.В. Смирнов. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с. 9. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. - М.: Советский спорт, 2016. - 72 с. 10. 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, 2004. - 57 с. 11. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П.

Суслов, Г.Н. Германов. - Воронеж, 2018 - 220 с. 12. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 38 с. 13. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С.

Гильмутдинов. - Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. - 120 с. 14. Червяков В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. - М., 2015. - 38 с.

67

Перечень Интернет-ресурсов: 1. Официальный с*а*йт Министерства спорта Белгородского края - www.kubansp*o*rt.ru. 2. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/.

URL: http://www.minsport.gov.ru/ 3. Официальный сайт «Всероссийская Федерация Полиатлона» www. poiyathion.ru. 4. Теория и методика физического воспитания и спорта - http://www. fizkulturaisport.ru/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807247

Владелец Евплова Светлана Анатольевна

Действителен С 24.09.2025 по 24.09.2026