

**ОТДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЬБАТРОС»**

Рассмотрена и одобрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 18.07.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО СШ «Альбатрос»

Н.И. СЛЕДЬ

приказ № 1 от 24.07.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПОЛИАТЛОН»**

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1064 от 23.11.2022 года

Армавир
2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах: 6-борье с бегом, 5-борье с бегом, 4-борье с бегом, 3-борье с бегом, 2-борье с бегом, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1064 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является организация деятельности, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд. Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные цели на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ теории и техники по виду спорта «полиатлон»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «полиатлон».

Основные цели на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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.

Настоящая Программа предназначена для подготовки спортсменов на следующих этапах подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

При комплектовании учебно-тренировочных групп формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывается возможность перевода обучающихся из других Организаций.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при соблюдении условий:

- непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности;
- непревышение максимального количественного состава объединенной группы.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная (в соответствии с ФССП), а также максимальная (в соответствии с пунктом 4.3. приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634) наполняемость в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	2	10	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8	16

4. Объем программы.

Программа предусматривает большое количество астрономических часов на общефизическую, специальную физическую, техническую подготовку спортсмена, развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

В Программе определены объемы учебно-тренировочных нагрузок, предложены варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической и функциональной подготовленности.

При планировании объемов работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, предлагается учитывать реализацию Программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера-преподавателя и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего учебно-тренировочного сезона (спортивного сезона);
- одновременную работу двух и более тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- бригадный метод работы (работа по реализации Программы спортивной подготовки более чем одного тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный

процесс) по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2-х астрономических часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х астрономических часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

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

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития вида спорта «полиатлон», пола и возраста спортсменов. Возрастные группы участников соревнований определяются правилами официальных соревнований.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки отражен в таблице № 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6-8	8-9	9-14	16-18
Общее количество часов в год	312-416	416-468	468-728	832-936

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

Различают следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра соревнований);
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- промежуточное и итоговое тестирование, контроль.

Занятия проводятся в бассейне, тренажерном зале, тире, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовых мероприятий, участия в конкурсах и смотрах.

Учебно-тренировочные мероприятия определены в таблице № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без
-------	---------------------------------------	---

		учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Соревновательная деятельность – неотъемлемая часть спортивной подготовки, целью которой является проверка функциональной готовности спортсменов, достижение ими личных, командных результатов. На различных этапах спортивной подготовки соревнования соответствуют тем требованиям и задачам, которые необходимо решить в соответствующий период подготовки.

Различают контрольные, отборочные и основные соревнования.

Целью *контрольных соревнований* является определение функциональной готовности спортсмена на соответствующем этапе

спортивной подготовки, выполнение им конкретных задач, поставленных тренером-преподавателем в данный период подготовки, контроль эффективности выполнения требований этапа, приобретение соревновательного опыта. Данный вид соревнований может иметь статус как официальных, так специально организованного контрольного мероприятия.

Целью *отборочных соревнований* является формирование состава команды либо участников основных соревнований путем выполнения спортсменами соответствующих нормативов, разрядных требований, занятия призовых мест. Как правило, статус таких соревнований является не ниже официальных соревнований муниципального образования.

Целью *основных соревнований* является достижение максимальных результатов, занятие конкретных призовых мест, выполнение соответствующих разрядных требований, задач, которые поставлены перед спортсменом на данном этапе спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «полиатлон»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности по каждому этапу спортивной подготовки представлен в таблице № 4.

Минимальные объемы соревновательной деятельности по виду спорта «полиатлон»

Таблица №4

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

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по полиатлону, назначаются тренером-преподавателем (тренерами-преподавателями) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

На каждом этапе спортивной подготовки учебно-тренировочный процесс ведется с учетом соотношения видов спортивной подготовки, иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, и отражается в годовом учебно-тренировочном плане. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 5.

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

1.	Общая физическая подготовка (%)	65-70	50-52	35-45	25-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-20	25-30	27-35	35-40
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	4-6
4.	Техническая подготовка (%)	6-8	10-12	10-16	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	6-8	8-12	14-21
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	2-4

План спортивной подготовки рассчитан на 52 недели. Год спортивной подготовки начинается 1 января и заканчивается 31 декабря. В летний период спортсмены проводят занятия в спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (активный отдых). Годовой объем обучения определяется из расчета режима основной работы на 46 недель и работы по планам самостоятельной подготовки в период активного отдыха спортсменов на 6 недель. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

Расписание занятий согласовывается с педагогическим составом, при этом учитываются часы занятий спортсменами в их образовательных учреждениях. Допускается объединение учебно-тренировочных групп.

При расчёте времени учебно-тренировочного занятия для соответствующего этапа учитывается объем нагрузки, предусмотренный Федеральным стандартом. Расчёт производится в астрономических часах (один час равен 60 минутам).

Годовые учебно-тренировочные планы по каждому этапу спортивной подготовки в таблице 6.

Годовой учебно-тренировочный план для групп начального этапа подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Таблица № 6

Виды подготовки и иные мероприятия	НП		УТ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Недельная нагрузка в часах (астрономических)	6	8	9	14
Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	3	3
Наполняемость групп (человек)	10-20	10-20	8-16	8-16
Общая физическая подготовка	210	208	188	182
Специальная физическая подготовка	60	116	140	256
Участие в спортивных соревнованиях	2	8	14	36
Техническая подготовка	20	46	70	116
Тактическая подготовка	5	9	15	34
Теоретическая подготовка	6	10	15	34
Психологическая подготовка	5	9	14	34
Инструкторская практика	-	2	3	7
Судейская практика	-	2	3	7
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	4
Восстановительные мероприятия	-	-	-	14
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	4
Общее количество астрономических часов в год	312	416	468	728

7. Календарный план воспитательной работы.

Для гармоничного развития спортсмена как личности необходимо создание условий, способствующих активизации интеллектуальных, творческих, иных качеств учащихся, их социализации и адаптации в обществе.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-

государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т.д.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель пытается найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует учебно-тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки строго соответствуют возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки.

Основываясь на целях, задачах и проблематике процесса воспитательной деятельности в учреждении составляется календарный план воспитательной

работы, реализация которого призвана сформировать спортсмена как волевою, ответственную, дисциплинированную личность, способную добиваться положительных результатов в жизни. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - получение теоретических знаний судейства для присвоения квалификационной категории спортивного судьи по полиатлону (с 16 лет) 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - профориентация спортсмена в полиатлоне 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, 	В течение года

	формирование здорового образа жизни	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; - участие в открытых уроках с наставниками	
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
2.3	Правила гигиены	Изучение элементарных требований личной гигиены спортсмена, беседы с учащимися, формирование привычек в использование предметов гигиены	1 раз в полугодие
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-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Победы»	Участие в соревнованиях, в церемонии награждения, открытия, закрытия мероприятия	Май
3.4.	Спортивные мероприятия посвященные «Дню России»	Участие в соревнованиях, в церемонии награждения, открытия, закрытия мероприятия	Июнь
3.5.	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защитника отечества»	Участие в соревнованиях, в церемонии награждения, открытия, закрытия мероприятия	Февраль
3.6.	Спортивные мероприятия посвященные «Дню народного единства»	Участие в соревнованиях, в церемонии награждения, открытия, закрытия мероприятия	Ноябрь
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; - развитие эмоциональной устойчивости к критике, умение отличать конструктивную критику от обидных замечаний - укрепление товарищеской взаимовыручки и коллективной поддержки	В течение года
5.	Взаимодействие с родителями (законными представителями)		
5.1.	Родительские собрания	Организация и проведение встреч родителей и тренеров-преподавателей. Обсуждение поведения спортсменов на тренировках, отношения к тренировочным занятиям, нагрузкам, анализ микроклимата в группе.	1 раз в полугодие

5.2.	Вовлеченность в спортивные, массовые мероприятия	Участие родителей при проведении спортивных, массовых мероприятий в качестве болельщика, мотивационной поддержки спортсменов при проведении соревнований.	В соответствии с календарным планом физкультурных и спортивно-массовых мероприятий учреждения
------	--	---	---

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

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелицензированным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся на каждом этапе спортивной подготовки, и преследуют следующие цели:

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Планы антидопинговых мероприятий.

Круглогодично педагогическим составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. На этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортсмены один раз в год проходят углубленное медицинское обследование.

Так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 8.

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия со спортсменами в форме беседы	2 раза в год	Тренером-преподавателем в форме беседы со спортсменами проводится исторический обзор и освещение основной проблематики допинга в спорте. Ознакомление занимающихся с последствиями и ответственностью при использовании допинга в спорте включает в себя приведение конкретных примеров известных спортсменов, повлекшие полную или частичную дисквалификацию, отстранение от международных соревнований, репутационные потери. Беседы направлены на профилактику использования допинга в спорте.
	Дистанционное обучение	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА с получением соответствующего сертификата спортсменами, а также тренерами-преподавателями

	Родительское собрание	1 раз в год	Вовлечение в ходе встречи родителей в использование их авторитетной роли при формировании антидопинговой культуры.
	Ознакомление спортсменов с антидопинговым и правилами под роспись	В начале учебного года	Обязательное ознакомление тренером-преподавателем спортсменов с отражением в журналах учета спортивной подготовки (в соответствующем разделе) отметок об ознакомлении с антидопинговыми правилами
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дистанционное обучение	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА с получением соответствующего сертификата спортсменами, а также тренерами-преподавателями
	Теоретические занятия со спортсменами в форме беседы	2 раза в год	Разъяснения тренером-преподавателем психологических и имиджевых последствий применения допинга. Ознакомление спортсменов с процедурой допинг-контроля, а также с перечнем запрещенных препаратов и субстанций. Пропаганда принципов «честной игры».
	Родительское собрание	1 раз в год	В ходе встречи тренера-преподавателя с родителями усиление их авторитетного влияния и контроля, а также недопущение фактов применения допинга спортсменами
	Ознакомление спортсменов с антидопинговым и правилами под роспись	В начале учебного года	Обязательное ознакомление тренером-преподавателем спортсменов с отражением в журналах учета спортивной подготовки (в соответствующем разделе) отметок об ознакомлении с антидопинговыми правилами

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по развитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) согласно типовому учебному плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, необходимой документации;
- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по полиатлону. Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 9.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Содержание практики
Этап начальной подготовки	Инструкторская	Привлечение спортсмена в качестве помощника тренера-преподавателя, овладение последовательностью проведения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная, заключительная часть; привлечение спортсмена к показу упражнений по общей физической подготовке.
	Судейская	Овладение принятой в полиатлоне (дисциплинах) терминологией, изучение базовых элементов, системы подсчета баллов в каждой спортивной дисциплине.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия: обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя. Обучение основным техническим элементам: обучающиеся демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. Ведение дневника самоконтроля.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли судьи при участниках, судьи-информатора, судьи-счетчика Ведение протоколов

		соревнований. Получение необходимых теоретических и практических навыков для присвоения судейской категории по полиатлону
--	--	--

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

Медико-биологическое обеспечение решает задачи мониторинга, прогнозирования функционального состояния спортсмена в условиях физических и психоэмоциональных нагрузок, а также включает средства восстановления для управления работоспособностью организма.

Медицинские мероприятия на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) включают: контроль сведений о состоянии здоровья спортсмена при зачислении в организацию, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки.

Медико-биологические мероприятия на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) включают контроль и анализ данных прохождения спортсменами углубленных медицинских обследований (УМО). Анализ диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, мероприятия лечебно-профилактической направленности.

Программа УМО состоит из медицинских обследований, которые определены в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Восстановительные мероприятия на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Выбор и методика применения средств восстановления зависит от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок и определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсмена, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок. План применения восстановительных средств разрабатывается для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице № 10.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	НП УТ	Первичная обработка медицинских заключений о состоянии здоровья перед зачислением в организацию	В соответствии с датами приказа
	НП УТ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	По назначению
Медико-биологические мероприятия	НП УТ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд Краснодарского края. Своевременное прохождение УМО в специализированных центрах медицинской профилактики. Получение заключения о допуске/не допуске к учебно-тренировочному процессу, соревновательной деятельности. Выявление возможной необходимости ограничения физических нагрузок, направление на дальнейшее обследование.	По графику
	УТ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья	По назначению

		спортсменов, восстановлению их здоровья. Анализ тренером-преподавателем ЧСС в спокойном состоянии, до и после пиковых нагрузок, отслеживание времени, необходимого на восстановление, заполнение дневника самоконтроля спортсменом. Работа спортсменом по индивидуальному графику в случае восстановления функционала после травмы, повреждения.	
	УТ	Текущее обследование. Проводится тренером-преподавателем, врачом по спортивной медицине на учебно-тренировочных сборах. Направлено на получение оперативной информации о действиях спортсменов на тренировках, функциональном состоянии и переносимости нагрузок. Цель – получение точной индивидуализации и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса, выбора средств и методов тренировки в текущем учебно-тренировочном цикле.	В период учебно-тренировочных сборов
Восстановительные мероприятия	УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления. Соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена. Рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки. Эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезо-циклах тренировки. Правильное сочетание работы и	В соответствии с планами выведения спортсмена на пиковые формы готовности и последующего отдыха

		отдыха. Введение специальных разгрузочных циклов подготовки. Правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности. Рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии.	
	УТ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	По плану спортивных соревнований и мероприятий
	УТ	Применение физических форм восстановления как способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Использование гидропроцедур, посещение сауны, применение спортивного массажа как эффективного средства борьбы с переутомлением и повышения работоспособности организма спортсмена.	В период восстановления после длительных нагрузок

III. Система контроля

11. 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 спорта «полиатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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.

Виды аттестации в соответствии с требованиями ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»:

- промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап);
- итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе на завершающем этапе.

Тесты по видам подготовки определены в таблицах №№ 11-16.

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для начального этапа спортивной подготовки 1-го года обучения

Таблица № 11

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Что такое полиатлон?	а) Совокупность видов спортивного многоборья б) Вид спорта, где две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой в) Компьютерная игра
2.	Из какого вида оружия стреляют в полиатлоне?	а) Из рогатки б) Из снайперской винтовки в) Из пневматической винтовки
3.	В какой одежде можно бегать на тренировках и выступать на соревнованиях?	а) Джинсы и кроссовки (кеды) б) Спортивная одежда и кроссовки (кеды) в) Костюм и туфли
4.	Какой стиль спортивного плавания самый быстрый?	а) Брасс б) Кроль на груди в) Баттерфляй
5.	За сколько времени до тренировки должен быть последний прием пищи:	а) За 1,5-2 часа б) За 3-4 часа в) За пол часа

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для начального этапа спортивной подготовки 2-го года обучения

Таблица № 12

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение?	а) Золотая б) Серебряная в) Медная
2.	Во время соревнований по плаванию	а) Да, может

	может ли участник перейти на другую дорожку?	б) Нет, его дисквалифицируют в) Если дорожка свободна, можно перейти
3.	Сколько человек от одной команды идут в зачет на официальных соревнованиях по полиатлону?	а) 9 б) 6 в) Неограниченное количество
4.	Что такое спортивное соревнование?	а) Состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта в целях выявления лучшего участника состязания или команды, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) б) часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов в) конкурс талантов
5.	Какое максимальное количество очков можно получить за какую-либо дисциплину полиатлона?	а) 5 б) 10 в) 100

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения

Таблица № 13

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Какой дисциплины полиатлона не существует?	а) Летняя с лыжами б) Летняя с бегом в) Зимняя с лыжами
2.	Сколько метров круг на стандартном стадионе?	а) 200 метров б) 300 метров в) 400 метров
3.	Основные физические качества человека это	а) Быстрота, сила, смелость, гибкость; б) Быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость; в) Быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
4.	Как называется бег по пересеченной местности?	а) Кросс б) Эстафета в) Биатлон
5.	Что представляет собой олимпийский символ?	а) Олимпийский мишка б) Лучик и льдинка в) Пять переплетенных колец

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го обучения.

Таблица № 14

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Как называется обувь, в которой спортсмен участвует в соревнованиях по бегу?	а) Калоши б) Шиповки в) Бутсы
2.	Какое общее время дается на стрельбу для выполнения упражнения на соревнованиях?	а) 15 минут б) 20 минут в) 30 минут
3.	Сколько весит мяч для метания?	а) 100 грамм б) 150 грамм в) 200 грамм
4.	Какая часть соревновательной дистанции самая быстрая?	а) Старт б) Середина дистанции в) Финиш
5.	Является ли полиатлон олимпийским видом спорта?	а) Да б) Нет в) Являлся до 1980-го года

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го обучения.

Таблица № 15

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Выберите год зарождения полиатлона как составной части существовавшего в СССР спортивного комплекса ГТО ("готов к труду и обороне")	а) 1992 б) 1940 в) 1989
2.	Силовые упражнения в полиатлоне это	а) Подтягивания на перекладине (у мужчин) и отжимания от пола (у женщин) б) Бег на короткую дистанцию длиной 50–60 метров в) Бег на 2000–3000 метров у мужчин и 1000–2000 метров у женщин
3.	Сколько попыток дается для метания мяча (гранаты) на соревнованиях?	а) 3 зачетные попытки б) 1 пробная и 3 зачетные попытки в) 4 зачетные попытки
4.	С какого расстояния разрешено стрелять	а) 100 метров

	на соревнованиях в летних дисциплинах полиатлона?	б) 50 метров в) 10 метров
5.	Максимальная дистанция в плавании для мужчин и женщин на соревнованиях?	а) 25 метров б) 50 метров в) 100 метров

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го обучения

Таблица № 16

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Укажите правильный порядок разрядов по возрастанию от меньшего к большему:	а) 1ю, 2ю, 3ю, I, II, III, КМС, МС, МСМК б) 3ю, 2ю, 1ю, III, II, I, КМС, МС, МСМК в) 3ю, 2ю, 1ю, I, II, III, КМС, МС, МСМК
2.	Максимальный вес гранаты для метания у мужчин	а) 700 грамм б) 500 грамм в) 300 грамм
3.	Какие команды выполняются на старте на соревнованиях по кроссу?	а) На старт, внимание, марш! б) На старт, марш! в) Один, два, три!
4.	Сколько выстрелов дается для зачета на соревнованиях по стрельбе?	а) 10 выстрелов б) 20 выстрелов в) 5 выстрелов
5.	По какой дорожке делается финиш на соревнованиях по кроссу, если есть круговые спортсмены?	а) По 1 дорожке б) По 2 дорожке в) По 3 дорожке

Тестирование проводится в устной форме. Для получения оценки «зачет» обучающийся должен дать правильные ответы на 4 из 5 вопросов.

Порядок и сроки проведения аттестации определяются локальными актами Учреждения.

Положительным итогом прохождения промежуточной или итоговой аттестации является выполнение следующих требований:

- сдача комплексов контрольных упражнений (нормативов по общей физической и специальной физической подготовке) с результатом «зачет»;
- достижение соответствующего уровня спортивной квалификации, соответствующего требованиям ФССП;
- прохождение в устной форме тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками с результатом «зачет»;

- выполнение минимального объема соревновательной деятельности в соответствии с требованиями ФССП.

Результаты проведения аттестации отражаются в протоколах аттестационной комиссии.

При выполнении всех требований промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год (этап).

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации (невыполнения одного из требований промежуточной аттестации) или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается отсутствие обучающегося по уважительным причинам.

Для проведения промежуточной аттестации во второй раз образовательной организацией создается комиссия.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий этап условно.

В случае не ликвидации академической задолженности аттестационная комиссия принимает решение об отчислении из Учреждения со справкой о досрочном завершении обучения.

Лицам, успешно завершившим программу и выполнившим итоговую аттестацию, выдается документ об обучении.

В случае невыполнения требований итоговой аттестации, обучающемуся в конце учебно-тренировочного года выдается справка о прохождении обучения в Учреждении.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Для зачисления и перевода на начальный этап спортивной подготовки 1,2 года разработан комплекс упражнений, включающий нормативы по общей физической и общей специальной подготовке (таблицы № 17,18).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения по
виду спорта «полюатлон»**

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	количество раз	не менее	
			13	10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2.35	2.50

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года
обучения по виду спорта «полюатлон»**

Таблица № 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	количество раз	не менее	

	(коснуться пола пальцами рук)		3	
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2.25	2.40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-4 года обучения представлены в таблицах №№ 19-22.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения по виду спорта «полиатлон»

Таблица № 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «б-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. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения	«Третий юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения по виду спорта «полюатлон»

Таблица № 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,1	10,6
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.19
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			28	20
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
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	
			1.15	1.25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года обучения	«Второй юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения по виду спорта «полюатлон»

Таблица № 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,8	10,3

1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.45	8.09
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	18
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	8,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			32	24
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6,5	+7,5
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	
			1.10	1.20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года обучения	«Первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения по виду спорта «полиатлон»

Таблица № 22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.25	7.49
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	21
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	

			35	27
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
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	
			1.05	1.15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года обучения	«Третий спортивный разряд», «Второй спортивный разряд», «Первый спортивный разряд»		

Требования нормативов общей и специальной физической подготовки, а также требования к уровню спортивной квалификации являются минимальными. Для фиксации результатов сдачи нормативов применяется зачетная форма оценивания «зачет/незачет». Лицо зачисляется либо переводится на соответствующий этап спортивной подготовки только при условии выполнения всех указанных требований – «зачет». «Незачет» для лица, желающего проходить спортивную подготовку, означает невозможность зачисления на соответствующий этап. «Незачет» при переводе обучающегося на очередной этап формирует академическую задолженность.

Методические указания по выполнению контрольных упражнений

Бег на 30 метров

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает ускоренное движение. Дистанция преодолевается только по своей траектории. Результат фиксируется в момент преодоления линии финиша любой частью корпуса. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Бег на 1500 метров, на 500 метров

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает движение. Результат фиксируется в момент преодоления линии финиша любой частью корпуса. Измерение производится с точностью до 1с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестируемый находится в исходном положении в упоре лежа, корпус ровный. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 10 см, не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук в локтевом суставе. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Тестируемый встаёт на гимнастическую скамейку. Ноги вместе. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка: показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносится результат с точностью до 1 см

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Техника выполнения прыжка произвольная. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Для выполнения упражнения предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Не допускается заступ за линию отталкивания или ее касание

Челночный бег 3 x 10 метров

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает движение к линии финиша, касается ее рукой, возвращается к линии старта, делает касание и направляется снова к линии финиша, пересекая ее любой частью тела. Время определяется с точностью до 0,1 с. Касание стартовой и финишной линии на 1-м и 2-м отрезке во время выполнения упражнения обязательно.

Плавание 50 метров вольный стиль

Упражнение может выполняться со стартовой тумбочки или из воды. По звуковому сигналу тестируемые начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке. Касание разделительных дорожек или бортика бассейна «для отдыха» не допустимо. Результатом считается проплывание 50 метров вольным стилем без остановки. Измерение времени производится с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за определенное время, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу

Тестируемый встаёт на ровную поверхность. Ноги вместе. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вниз. Задача - коснуться пальцами рук поверхности необходимое количество раз. В протокол вносится итоговый результат количества касаний.

Бег на 60 метров

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает ускоренное движение. Результат фиксируется в момент преодоления линии финиша любой частью корпуса. Измерение производится с точностью до 0,1с. Даются 2 попытки.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение направлено на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. И.п.- вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Метание мяча 150 г

Исходное положение - стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди. С полного разбега по коридору 10 метров выполнить метание на максимальное расстояние. Обратит внимание на угол вылета снаряда (35-45 градусов). Недопустим заступ за линию броска. Результат считается расстоянием от линии броска до места фиксации падения снаряда. Измерение производится с точностью до 0,1 метра. Даются 2 попытки.

IV. Рабочая программа по виду спорта «полиатлон»

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

Программный материал для обучающихся на этапе начальной подготовки 1, 2 годов

Основные задачи на этапе начальной подготовки являются:

- изучение и освоение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, стартов, поворотов;
- освоение начальных легкоатлетических упражнений;
- формирования у детей стойкого интереса к занятиям полиатлоном;
- разносторонняя физическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- овладение необходимым минимумом теоретических знаний;
- отбор наиболее способных детей к занятиям полиатлоном.

Программный материал для групп этапа начальной подготовки.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) полиатлонистов ставит своей целью всестороннее развитие спортсмена. Средствами ее служат самые разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание:

- общеразвивающие, имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;

- легкоатлетические упражнения: бег с высокого и низкого старта, бег с ускорением, бег с высокой скоростью, бег в равномерном темпе до 15-20 мин, кросс, прыжки в длину, челночный бег 3*10м, многоскоки;
- гимнастические упражнения, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями, опорные прыжки.

Специальная физическая подготовка.

Задачи специальной физической подготовки (СФП) заключаются в совершенствовании физических качеств, специальной и силовой выносливости, координационных способностей.

Средствами СФП являются: бег, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости:

- упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости;
- упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей,
- упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал;
- игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание;
- комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера;
- комплекс упражнений для развития навыков бега на длинные дистанции;
- комплекс упражнений для развития стрелковой и метательной подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях.

Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня.

Техническая подготовка.

Задачей технической подготовки полиатлонистов является формирование умений и навыков в дисциплинах полиатлона, а особенностью – оптимальная реализация функциональных возможностей спортсмена. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется умением выполнять освоенные технические элементы.

Обучение зависит от правильного подбора подводящих упражнений:

- команды, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.
- применение специального оборудования, тренажеров;
- доведение до обучающихся результата выполнения технического приема (например, попадание в центр мишени при стрельбе и т.д.);
- многократное повторение для обеспечения становления и закрепление навыков,
- усложнение упражнений с целью формирования гибких навыков;
- круговая тренировка - совершенствование отдельных частей и приема в целом;
- проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний, выполнение технических заданий в форме соревнования.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Тактическая подготовка - умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей полиатлона, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий:

- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);
- упражнения для развития тактического мышления;
- упражнения для оценки действий спортсмена и его соперников;
- расширение знаний о правилах соревнований, тактических действиях соперников и условий проведения соревнований;

Теоретическая подготовка - проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий:

- развитие спортивных дисциплин полиатлона в России;
- правила поведения в бассейне;
- гигиена физических упражнений;
- терминология в полиатлоне.

Психологическая подготовка - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности,

определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции:

- психотехнические упражнения на развитие чувства времени;
- упражнение «мысленная репетиция», упражнения «идеомоторная настройка»;
- психологическая подготовка к старту;
- применение элементов аутотренинга;
- упражнения для психической адаптации к публике.

Инструкторская и судейская практика.

- подбор основных упражнений обучающимся и проведение занятия под руководством тренера-преподавателя;
- демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок других участников учебно-тренировочного процесса;
- изучение правил полиатлона и методики судейства.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

- прохождение этапных и текущих медицинских осмотров;
- контроль за состоянием здоровья;
- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля.

Программный материал для занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-4 годов

Основными задачами при работе являются:

- совершенствование техники плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена;
- развитие скоростно-силовых возможностей; формирование общей выносливости;
- развитие координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде;
- выбор специализации из дисциплин полиатлона, воспитание качеств тактической борьбы;
- развитие адаптации к психологической напряжённости в учебно-тренировочном процессе путём создания на занятиях конкуренции и соревновательной обстановки;

- расширение соревновательной практики.

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа подготовки.

Общая физическая подготовка.

- легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки;
- общеразвивающие гимнастические упражнения;
- упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах;
- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения;
- спортивные и подвижные игры;
- акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка.

- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, гибкости, прыгучести;
- упражнения для совершенствования стрелковой, метательной, беговой, плавательной подготовки;
- упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;
- спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.

Участие в спортивных соревнованиях.

Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня.

Техническая подготовка.

Совершенствование навыков технической подготовки:

- упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами;
- имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники стрелковой, метательной подготовки, техники выполнения силовых упражнений;
- упражнения для развития усидчивости при выполнении стрельбы из пневматической винтовки в тире;
- отработка правильной техники старта с тумбы с учетом требований правил вида спорта «плавание».

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Тактическая подготовка.

- упражнения для совершенствования тактики проплывания дистанции, раскладки бега на стайерских и спринтерских дистанциях в соревновательный период;
- упражнения для развития активной и пассивной тактики;
- упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей.

Теоретическая подготовка.

- развитие полиатлона в России и за рубежом;
- гигиена физических упражнений и профилактика травматизма;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- морально-волевая и интеллектуальная подготовка;
- правила, организация и проведение соревнований по полиатлону;
- основные сведения о спортивной квалификации;
- спортивные разряды и звания;
- спортивный инвентарь и оборудование.

Психологическая подготовка.

- психологическая подготовка к старту;
- психологическое восстановление после нагрузок;
- формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений;
- упражнения аутогенной тренировки;
- психологическая подготовка к достижению высокого результата.

Инструкторская и судейская практика.

- подбор основных упражнений обучающимися и самостоятельное проведение по заданию тренера-преподавателя;
- демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при решении задач другими участниками учебно-тренировочного процесса;
- самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке;
- овладение навыками судейства муниципальных соревнований;
- углубленное изучение правил и методики судейства, просмотр и разбор судейства квалифицированных судей.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

- прохождение этапных и текущих медицинских осмотров;
- контроль за состоянием здоровья;
- посещение сауны, массаж;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха в учебно-тренировочном процессе;
- самоконтроль.

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки 1, 2 годов обучения

Таблица № 23

Раздел подготовки	Объем подготовки в год, (час)		Сроки проведения	Краткое содержание
	ЭНП до года	ЭНП свыше года		
1. Общая физическая подготовка	210	208	январь-декабрь	Использование комплекса упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость). Создание базовой основы для узкой специализации в процессе дальнейшего обучения.
1.1. Строевые упражнения				Построение в шеренгу и колонну; расчет; перестроения, различные виды ходьбы и бега.
1.2.Общеразвивающие упражнения				Упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений; упражнения для укрепления мышц и суставов.
1.3.Упражнения на растягивание мышц и подвижность суставов				Маятникообразные, вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой движения в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; круговые движения плечевым

				поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз.
1.4.Прыжки, многоскоки, беговые упражнения				Прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку, челночный бег 3*10 метров, бег на 30 метров, кроссы по пересеченной местности, бег на 2000, 3000 метров
1.5.Спортивные подвижные игры				Игры на свежем воздухе с использованием мячей, скакалок в виде эстафеты или другими элементами, носящими соревновательный характер.
2. Специальная физическая подготовка	60	116	январь-декабрь	Использование комплекса упражнений направленного на укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей. Включение в процесс обучения узконаправленных специально-подготовительных упражнений.
2.1.Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, координации				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине, приседания, прыжки с разворотом на 180/270/360 градусов.
2.2.Имитационные упражнения				Движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, в сочетании с дыханием; упражнения на гимнастическом мата группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине (для плавательной подготовки), работа с пневматической винтовкой (для стрелковой подготовки), теннисными мячами (для метательной подготовки)
2.3.Развитие быстроты				Приобретение навыков старта с

реакции				прыжковой тумбы по звуковому сигналу, старта при забеге.
2.4.Спортивные подвижные игры в воде				Эстафеты, водное поло, волейбол.
3. Техническая подготовка	20	46	январь-декабрь	Изучение и совершенствование выполнения технических приемов, овладение системой движений, направленных на достижение спортивных результатов.
3.1.Основные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине.				Изучение основных видов плавания и их технических особенностей, получение первичных навыков технички верного проплывания дистанции, отработка техники стартов и поворотов.
3.2.Изучение техники выполнения стрельбы из пневматической винтовки				Отработка техники правильного расположения корпуса при стрельбе лежа, в полуприсяде, стоя.
3.3.Упражнения на постановку корпуса, движения рук и ног в плавательной подготовке				Работа над правильной техникой выполнения гребка, положения тела в момент движения. Отслеживание работы рук, ног, как по отдельности, так и вместе; умение сочетать моменты расслабления и напряжения мышц.
3.4.Упражнения для правильного дыхания				Изучение техники вдохов-выдохов в воде, при стрельбе в тире
3.5.Работа со специальным инвентарем				Использование в технической подготовке специальных лопаток, досок для плавания, тренировочных ласт, поплавков-вставок для ног, жилета и перчаток для стрелковой подготовки, стартовой колодки при отработке техники старта на забеге.

4. Тактическая подготовка	5	9	январь-декабрь	Сложный механизм поведения спортсмена и применения им специальных средств, направленных на получение преимущества в состязании.
4.1. Развитие тактического мышления				Приобретение навыков правильного выбора средств и методов достижения положительного результата
4.2. Разработка индивидуального плана поведения обучающегося в соревновательный период.				Упражнения, направленные на готовность действовать по заранее разработанному плану, умение определять сильные стороны, умение решать задачи, возникающие непосредственно при взаимодействии с соперником.
5. Психологическая подготовка	5	9	январь-декабрь	Процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена для успешной учебно-тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.
5.1. Первичные навыки адаптации к групповым занятиям				Приобретение в процессе подготовки психологической уверенности.
5.2. Упражнения для развития уверенности и концентрации				Получение навыков «ощущения времени», готовности к старту и финишу.

Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-4 годов обучения

Таблица № 24

Раздел подготовки	Объем подготовки в год, (час)		Сроки подготовки	Краткое содержание
	УТЭ до	УТЭ свыше		

	трех лет	трех лет		
1. Общая физическая подготовка	188	182	январь-декабрь	Расширение функциональных возможностей обучающихся, подготовка к нагрузкам, повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения подводящих упражнений. Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений.
1.1. Общеразвивающие упражнения				Упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений; упражнения для укрепления мышц и суставов.
1.2. Упражнения на растягивание мышц и подвижность суставов				Развитие подвижности в суставах, вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой движения в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз.
1.3. Прыжки, беговые упражнения				Прыжки в длину и высоту с места, с разбега, прыжки через скакалку, челночный бег 3*10 метров, бег на 1000 метров, бег с ускорением, эстафеты.
1.4. Спортивные подвижные игры				Игры на свежем воздухе с использованием мячей, скакалок в виде эстафеты или другими элементами, носящими соревновательный характер.
2. Специальная физическая подготовка	140	256	январь-декабрь	Совершенствование комплекса упражнений направленного на укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-

				сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей. Развитие специальных физических качеств: силы, быстроты, гибкости и ловкости. Включение в процесс обучения узконаправленных специально- подготовительных упражнений.
2.1. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости.				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине, приседания, подтягивания на перекладине.
2.2. Имитационные упражнения				Движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, в сочетании с дыханием (для плавательной подготовки), работа с пневматической винтовкой (для стрелковой подготовки), теннисными мячами (для метательной подготовки)
2.3. Упражнения с отягощениями, искусственным сопротивлением				Работа с медицинболами весом от 2-х до 5-ти килограмм. Броски мяча весом 1 килограмм из-за головы стоя, сидя с вытянутыми вперед ногами; работа на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, гантелями, утяжелителями.
2.4. Развитие быстроты реакции				Совершенствование навыков старта с прыжковой тумбы по звуковому сигналу, старта при забеге.
2.5. Спортивные подвижные игры в воде				Водное поло, эстафеты, плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости, плавание поперек бассейна через разделительные дорожки.
3. Техническая	70	116	январь-	Совершенствование выполнения технических

подготовка			декабрь	<p>приемов, овладение системой движений, направленных на достижение спортивных результатов.</p> <p>Совершенствование техники способов плавания, стартов, поворотов, техники стрельбы, метания, бега, выполнения силовых упражнений.</p>
3.1. Совершенствование основных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине.				Совершенствование основных видов плавания и их технических особенностей, отработка техники стартов и поворотов.
3.2. Техника выполнения стрельбы из пневматической винтовки, метания				Отработка техники правильного расположения корпуса при стрельбе лежа, в полуприсяде, стоя; выполнения правильного разбега при метании снаряда
3.3. Упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей				Техника правильного дыхания и движения рук, ног, корпуса при выполнении заплыва, силовых упражнений, кросса
3.4. Работа со специальным инвентарем				Использование в технической подготовке специальных лопаток, досок для плавания, тренировочных ласт, трубок для дыхания, поплавков-вставок для ног, жилета и перчаток для стрелковой подготовки, стартовой колодки при отработке техники старта на забеге.
3.5. Определение узкой специализации				Развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками в избранной дисциплине.
4. Тактическая подготовка	15	34	январь-декабрь	Сложный механизм поведения спортсмена и применения им специальных средств,

				<p>направленных на получение преимущества в состязании. Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специальных соревновательных упражнений, моделирования соревновательной ситуации</p>
4.1. Развитие тактического мышления				<p>Совершенствование навыков правильного выбора средств и методов достижения положительного результата, умение правильно сделать «раскладку» по дистанции.</p>
4.2. Разработка индивидуального плана поведения обучающегося в соревновательный период.				<p>Упражнения, направленные на готовность действовать по заранее разработанному плану, умение определять сильные стороны, умение решать задачи, возникающие непосредственно при взаимодействии с соперником. Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции (выполнения упражнения) в соответствии со спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленности.</p>
5. Психологическая подготовка	14	34	январь-декабрь	<p>Процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена для успешной учебно-тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.</p>
5.1. Навыки адаптации к публичным мероприятиям, соревнованиям				<p>Приобретение в процессе подготовки психологической уверенности, стойкости характера при массовом скоплении зрителей,</p>

				участников, болельщиков.
5.2. Упражнения для развития уверенности и концентрации				Совершенствование навыков готовности к старту и финишу, мобилизация внутренних резервов в сложный подготовительный и соревновательный период. Умение мысленно концентрироваться на результате.

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке для групп
этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа
спортивной специализации)**

Таблица № 25

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/свыше одного года обучения:	≈ 360/600		
	Развитие полиатлона в России и за рубежом	≈ 60/100	сентябрь	Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение полиатлона как вида спорта. Российские спортсмены – победители и призеры международных соревнований, чемпионатов и первенств России.
	Правила поведения в бассейне, в тире	≈ 60/100	октябрь	Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне, в тире. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при плавательной и стрелковой подготовке

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 60/100$	ноябрь-декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена спортсмена, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.
	Влияние физических упражнений на организм человека	$\approx 60/100$	февраль-март	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий полиатлоном. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.
	Правила, организация и проведения соревнований	$\approx 60/100$	май	Требования правил проведения соревнований, система подсчета очков в каждой спортивной дисциплине полиатлона.
	Техника и терминология в полиатлоне	$\approx 60/100$	июнь	Основные термины, используемые для описания средств и методов учебно-тренировочных занятий.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 900/2040$		
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	$\approx 90/255$	сентябрь	Санитарно-гигиенические требования при занятиях в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных учебно-тренировочных занятиях.

				<p>Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с курением и другими вредными привычками.</p> <p>Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.</p>
	Влияние физических упражнений на организм человека	≈ 120/255	октябрь	<p>Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).</p>
	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	≈ 120/255	ноябрь-декабрь	<p>Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях полиатлоном. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям полиатлоном. Дневник спортсмена. Запись учебно-тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес,</p>

				<p>пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях полиатлоном.</p>
Основные сведения о спортивной квалификации, присвоение спортивных разрядов	≈ 120/255	февраль-март	<p>Понятие о Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), ознакомление с положением о ЕВСК, порядке присвоения, подтверждения, лишения и восстановления спортивных разрядов и званий.</p>	
Основы методики тренировки	≈ 120/255	апрель	<p>Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки; особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль и развитие физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).</p>	
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	≈ 120/255	май	<p>Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских</p>	

				<p>качеств. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.</p> <p>Необходимость сознательного отношения к выполнению учебно-тренировочных заданий, преодоления негативных ощущений на учебно-тренировочных занятиях.</p>
	<p>Правила, организация и проведение соревнований по полиатлону</p>	<p>≈ 120/255</p>	<p>июнь</p>	<p>Виды и программа соревнований по полиатлону. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя. Правила проведения соревнований, определение результатов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.</p>
	<p>Спортивный инвентарь и оборудование</p>	<p>≈ 90/255</p>	<p>июль</p>	<p>Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.</p>

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.

Полиатлон представляет собой разновидность летнего и зимнего многоборья, в которое, кроме традиционного бега на длинные и короткие дистанции, входит плавание, стрельба, метание, силовые упражнения, а также лыжные дисциплины.

В Учреждении при реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «полиатлон» обучение проводится в следующих спортивных дисциплинах: 6-борье с бегом, 5-борье с бегом, 4-борье с бегом, 3-борье с бегом, 2-борье с бегом. При формировании годового учебно-тренировочного плана учитываются особенности подготовки по отдельным дисциплинам в зависимости от календарного плана соревновательной деятельности.

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

В Учреждении спортивная подготовка проводится только в дисциплинах, имеющих в своем названии словосочетание «с бегом». Основное отличие спортивных дисциплин в количестве упражнений, которые в них входят. В зависимости от количества упражнений варьируется и система подсчета очков, необходимых для выполнения соответствующих норм для присвоения спортивных разрядов.

Летний полиатлон включает в себя следующие дисциплины:

- двоеборье — бег на короткую и среднюю дистанцию от 500 м до 2 км (зависит от возраста и пола), силовая гимнастика (подтягивания или отжимания);
- троеборье — стрельба из пневматической винтовки, бег на среднюю дистанцию от 1 до 2 км, силовая гимнастика (подтягивания или отжимания);
- четырёхборье — стрельба из пневматической винтовки, бег на среднюю дистанцию от 1 до 2 км, спринт в беге на 60 м или 100 м, спринт в плавании на 50 м или 100 м;
- пятиборье — стрельба из пневматической винтовки, бег на среднюю дистанцию от 1 до 3 км, спринт в беге на 60 м или 100 м, спринт в

плавании на 50 м или 100 м, метание мяча или спортивного снаряда весом от 150 г до 700 г;

- шестиборье — стрельба из пневматической винтовки, бег на среднюю дистанцию от 1,5 до 3 км, спринт в беге на 60 м или 100 м, спринт в плавании на 50 м, метание мяча или спортивного снаряда весом от 150 г до 700 г, силовая гимнастика (подтягивания или отжимания).

Набор упражнений зависит от возраста и пола участника. В пятиборье мальчики и девочки 12-13 лет совершают 10 выстрелов с 10 метров с опорой локтей о стойку, спортсмены постарше — 10 выстрелов с 10 метров стоя.

Самые молодые участники бегут 1000 м, а юниоры и спортсмены более старшего возраста — 3000 м. Что касается спринта в беге и плавании, то для младшего возраста это будут дистанции по 60 м и 50 м соответственно, а 16-летним нужно пробежать и проплыть по 100 м.

Метание мяча (снаряда):

- 12-13-летние спортсмены используют мяч весом 150 г,
- девушки 14-15 лет используют спортивный снаряд весом 300 г,
- юноши 14-16 лет, а также девушки 16-17 лет, юниорки 18-23 лет, женщины используют снаряд весом 500 г,
- юноши 16-17 лет, юниоры 18-23 лет и мужчины используют снаряд весом 700 г.

Силовая гимнастика представлена подтягиваниями и отжиманиями. Эти упражнения спортсмены должны выполнить в течение определённого времени. В зависимости от вида программы, возраста и пола, речь идёт о трёх и четырёх минутах нагрузки.

Обучение в Учреждении проводится с использованием тира, тренажерного зала, бассейна (25 м, 4 дорожки). 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.

В соответствии с требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусмотрены:

- место для пулевой стрельбы;

- плавательный бассейн, 25 м для спортивных дисциплин: «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»;
- тренировочный спортивный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Минимальные требования для обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 26, 27.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 26

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)	комплект	1
2.	Мат гимнастический	штук	2
3.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
4.	Мяч теннисный	штук	10
5.	Мяч футбольный	штук	1
6.	Рулетка 100 м	штук	1
7.	Рулетка 5 м	штук	1
8.	Свисток	штук	2
9.	Секундомер	штук	2
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	4
12.	Стенка гимнастическая	штук	2
13.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	1

15.	Мяч волейбольный	штук	1
16.	Мишень бумажная для пневматической стрельбы на 10 м (винтовка)	штук	10000
17.	Электромегафон	штук	2
Для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом», «3-борье с бегом», «2-борье с бегом»			
18.	Гранаты спортивные (300 г, 500 г, 700 г)	комплект	2
19.	Мяч для метания (150 г)	штук	8
20.	Лопатка для плавания	штук	20
21.	Поплавок-вставка для ног	штук	20
22.	Рулетка 50 м	штук	1
23.	Стартовые колодки	штук	2

Таблица № 27

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	9000	1

Минимальные требования для обеспечения спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 28, 29.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 28

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

Таблица № 29

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
6.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2
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
9.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Шиповки для бега	пар	на обучающегося	-	-	2	1

В период проведения спортивных мероприятий предусмотрено обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием.

Условия реализации Программы включают в себя медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» Учреждение укомплектовано следующими специалистами:

- **Руководящий состав:** директор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, заместитель директора по спортивно-массовой работе, заместитель директора по административно-хозяйственной работе.
- **Педагогический состав:** один тренер-преподаватель.
- **Медицинский персонал:** одна медицинская сестра.

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

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

Тренеры-преподаватели имеют право на непрерывное повышение своего профессионализма, присвоение, подтверждение квалификационных категорий не реже 1 раза в 3 года, участие в семинарах, иных способах получения навыков.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются доступностью и открытостью комплексов дополнительных образовательных ресурсов, включающих в себя обучающую литературу, обучение с помощью цифровых образовательных платформ, аудио и видео пособия по выполнению контрольно-измерительных упражнений, мастер-классы ведущих специалистов в сфере спорта, спортсменов, педагогов, наставников.

Информационно-образовательные ресурсы:

• *Учебные:*

1. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - г. Рязань, 2008 г. – 98 с.
2. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. / «Плавание» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства -М.: Советский спорт, 2006 г. -216 с.
3. Насонова А.А., Тышлер Д.А., Митрофанов А.В., Коликов М.Б., Хайдуров Е.Л./«Пулевая стрельба» Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.:Советский спорт, 2005 г. -204 с.
4. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. /«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, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.
5. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Учебное пособие – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003г. – 120 с.

• *Дидактические (видеозаписи):*

1. Комплексы специальных физических упражнений.
2. Участие спортсменов в дисциплинах многоборья на Олимпийских Играх.
3. Чемпионаты Мира и Европы по легкой атлетике, плаванию, пулевой стрельбе.

• *Контрольные и контрольно-измерительные:*

- контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в Учреждение;

- контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации спортсмена (спортивные разряды) для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки;
- тесты по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками, для определения уровня теоретических знаний в полиатлоне.

Учебно-методические ресурсы:

1. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов/Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург. 2005 – 101 с.
2. Моглина А.Д. Основы овладения методикой обучения спортивным способам плавания. Учебное пособие. Краснодар, 2001 – 57 с.
3. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
4. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998 г. – 63 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://course.rusada.ru> – портал онлайн-образования РУСАДА.
2. <http://rusada.ru> – тестирование спортсменов и тренеров-преподавателей по антидопинговому обеспечению.
3. <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/35576> - актуальные правила полиатлона.
4. <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska> - актуальная информация для выполнения норм и требований по присвоению спортивных разрядов.
5. <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/sportivnye-sudi> - актуальная информация для выполнения квалификационных требований по присвоению судейских категорий.