

АДМИНИСТРАЦИЯ КЕТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КЕТОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ОХОХОНИНА ВЛАДИМИРА ФЕДОРОВИЧА»

Принята на заседании
педагогического совета МКОУДО
«Кетовская районная ДЮСШ имени
Охохонина В.Ф.»
Протокол № 2 от 30.12.2025г.

Директор МКОУДО «Кетовская районная
ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.»

Сысолов О.М.
Приказ № 53а 30.12.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «Полиатлон»

Разработана в соответствии с федеральными государственными стандартами спортивной
подготовки по виду спорта «Полиатлон»

Приказ Минспорта России от 14.11.2025 N 963 «Об утверждении Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон»
(Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2025 N 84616)

Возраст обучающихся: 10-18 года

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- учебно-тренировочный этап – 4 года.

Авторы-составители: Нелипович Евгения Васильевна,
инструктор-методист МКОУДО «Кетовская районная
ДЮСШ им. Охохонина В.Ф.»

Рецензенты: Соснина Лариса Александровна,
заместитель директора по УСР МКОУДО «Кетовская
районная ДЮСШ им. Охохонина В.Ф.»;
Сысолов Олег Михайлович,
Начальник Комитета по физической культуре и спорту
Кетовского муниципального округа

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Зимний полиатлон
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Тип образовательной программы	Модифицированная
Продолжительность реализации программы	6 лет
Возраст обучающихся	С 10 до 18
Уровень освоения программы	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап
Уровень реализации программы	Дополнительное образование
Цель программы	Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки полиатлонистов.
Методы освоения содержания программы	Словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.
Форма организации деятельности учащихся	Групповая

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
<i>1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы</i>	<i>5</i>
<i>1.2. Цель и задачи образовательной Программы.....</i>	<i>6</i>
<i>1.3. Характеристика вида спорта</i>	<i>6</i>
<i>1.4. Направленность образовательной Программы</i>	<i>7</i>
<i>1.5. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность</i>	<i>7</i>
<i>1.6. Отличительные особенности данной Программы</i>	<i>7</i>
<i>1.7. Структура системы многолетней подготовки</i>	<i>8</i>
<i>1.8. Основные показатели выполнения программных требований</i>	<i>8</i>
<i>1.9. Организационно-педагогические основы обучения</i>	<i>8</i>
<i>1.10. Прогнозируемые результаты освоения образовательной Программы</i>	<i>9</i>
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	23
<i>2.1. Условия реализации этапов спортивной подготовки.....</i>	<i>3</i>
<i>2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</i>	<i>3</i>
<i>2.3. Виды (формы) обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	<i>24</i>
<i>2.4. Годовой учебно-тренировочный план</i>	<i>25</i>
<i>2.5. Календарный план воспитательной работы.....</i>	<i>25</i>
<i>2.6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте.....</i>	<i>30</i>
<i>2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....</i>	<i>32</i>
<i>2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств.....</i>	<i>32</i>
<i>2.8.1. Врачебный контроль.....</i>	<i>35</i>
<i>2.9. Расписание и режим занятий</i>	<i>37</i>
<i>2.10. Календарный учебный график.....</i>	<i>38</i>
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	38
<i>3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....</i>	<i>38</i>
<i>3.2. Оценка результатов освоения Программы.....</i>	<i>39</i>
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА.....	41
<i>4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....</i>	<i>41</i>
<i>4.2. Учебно-тематический план.....</i>	<i>65</i>
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ПОЛИАТЛОН»	67
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	68
<i>6.1. Материально-технические условия реализации Программы</i>	<i>68</i>
<i>6.2. Кадровые условия реализации Программы.....</i>	<i>71</i>
<i>6.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной Программы...</i>	<i>71</i>
VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Годовой учебно-тренировочный план	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Расписание учебных занятий	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Календарный учебный график	
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и технической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Полиатлон"	
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Вопросы для оценки уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Полиатлон"	
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Вопросы для оценки уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Полиатлон"	
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Нормативные требования к оценке показателей по выполнению специализированных	

упражнений при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Полиатлон"

ПРИЛОЖЕНИЕ 8. РЕЦЕНЗИЯ НА ПРОГРАММУ (внутренняя)

ПРИЛОЖЕНИЕ 9. РЕЦЕНЗИЯ НА ПРОГРАММУ (внешняя)

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Зимний полиатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке полиатлонистов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022г №1064.

1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Конституция РФ;
5. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.;
6. Приказ Минспорта России от 07.07.2022г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
7. Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
9. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015г. № 999;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
11. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон», утверждена приказом Минспорта России от 14.12.2022г. №1228;
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержден приказом Минспорта России от 23.11.2022г. №1064;
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2021 года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года №2865-р);
15. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты организации (устав, административный регламент, правила приема, порядок и основания перевода, отчисления и восстановления в организации и др.).

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса полиатлонистов на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе в течение срока реализации программы (8 лет).

1.2. Цель и задачи образовательной Программы

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

Задачи образовательной программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

1.3. Характеристика вида спорта

Зимний полиатлон - это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков и как нельзя лучше приспособлено для развития в учреждениях дополнительного образования и следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Зимний полиатлон включает лыжные гонки (юноши и у девушки), подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки) и стрельба из пневматической винтовки (юноши и девушки).

Отличительными особенностями зимнего полиатлона являются: доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов.

Двигательная деятельность зимних полиатлонистов не просто сумма отдельных видов спорта, а совокупность действий, объединённых общей целью в единую динамическую систему. Успех двигательных действий зависит от устойчивости и вариативности навыков, уровня развития физических качеств. Наряду с самыми древними дисциплинами, зимний полиатлон как система движений состоит из наиболее естественных двигательных действий, строящихся на базе бега, исторически наиболее древних движений человека. Этим объясняется гармоническое влияние занятий зимним полиатлоном на физическое развитие организма, это определяет и оздоровительную направленность.

Полиатлон подразделяется на летний и зимний. Занятие полиатлоном содействует умственному и физическому развитию, способствует сохранению и укреплению здоровья, имеет большое прикладное значение и решает вопросы военно-патриотического воспитания. Умение быстро и неустойчиво бегать, быть сильным, далеко и точно метать гранату, хорошо плавать и метко стрелять просто необходимо будущему воину.

Во время учебно-тренировочных занятий вырабатываются такие необходимые человеку качества, как решительность, целеустремленность, самостоятельность, умение владеть собой, быстрая реакция и эффективное мышление при решении таких задач в условиях больших физических нагрузок и соревновательной борьбы. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические и морально - волевые качества.

1.4. Направленность образовательной программы

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), дальнейшее прохождение этапов спортивной подготовки, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, на адаптацию к жизни в обществе.

1.5. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Учебный материал программы последовательно излагается для групп начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочных групп (УТ) МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.». Такая структура создает единое направление в учебно-тренировочном процессе подготовки полиатлонистов.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование двигательных умений и навыков, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в полиатлоне. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно снижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, повышается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой в общеобразовательных учреждениях, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия зимним полиатлоном способствуют гармоничному развитию организма, формированию правильной осанки, развитию координационных способностей, общей выносливости, развитию духа коллективизма, оказывают положительное действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций.

Зимний полиатлон повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок при беге на лыжах, подтягивании, отжимании и стрельбе, благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

1.6. Отличительные особенности программы

Особенностью программы является то, что она разработана с учетом современных направлений развития полиатлона. Программа отличается строгой последовательностью и непрерывностью всего процесса становления спортивного мастерства юного полиатлониста, структурным построением и параметрами многолетней тренировки спортсменов с учетом возрастных границ зон спортивных достижений в этом виде спорта, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и технико-тактической

подготовки, планами-схемами годовых циклов учебно-тренировочного процесса, особенностями психологического сопровождения.

1.7. Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка полиатлониста призвана:

- обеспечить необходимые для игры на самом высоком уровне специфические знания и умения (специальная подготовка);
- развить необходимые для успеха спортивные качества, обеспечить оптимальное состояние организма спортсмена (общая подготовка);
- скорректировать развитие спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

- 1) Этап начальной подготовки
- 2) Учебно-тренировочный этап

1.8. Основные показатели выполнения программных требований

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) Этап начальной подготовки – изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом, повышение уровня физической подготовленности, овладение основами техники вида спорта «полиатлон», получение общих знаний об антидопинговых правилах, участие в официальных спортивных соревнованиях, ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки, получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

2) Учебно-тренировочный этап – повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «полиатлон» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях, соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, изучение основных методов саморегуляции самоконтроля, овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «полиатлон», изучение антидопинговых правил, соблюдение антидопинговых правил, ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов, участие в официальных спортивных соревнованиях, получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап обучения.

1.9. Организационно-педагогические основы обучения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» может реализовываться в сетевой форме в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Порядок зачисления обучающихся осуществляется в соответствии с «Положением о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления, обучающихся в МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.».

Сроки реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Данная программа разработана для многолетней подготовки полиатлонистов, в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Программа рассчитана на 8 лет обучения (таблица 1).

Срок обучения на каждом этапе:

- группы начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения,
- учебно-тренировочные группы 1, 2, 3, 4, 5 года обучения.

Основные формы учебного процесса

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, тестирование, прохождение углубленного медицинского осмотра, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях

спортивно-оздоровительного лагеря и перед соревнованиями, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

Таблица 1. Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы на весь период обучения

Этапы обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость	Максимальная наполняемость	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов
Этап начальной подготовки	Первый год ГНП-1	10 лет	10	22	6-8	3-4	312
	Второй год ГНП-2		10	22	8-9	3-4	312
Учебно-тренировочный этап	Первый год УТГ-1	10 лет	12	20	10	4	520
	Второй год УТГ-2		12	20	10	4	520
	Третий год УТГ-3		12	20	12	4	624
	Четвертый год УТГ-4		12	20	12	4-6	624

1.10.Прогнозируемые результаты освоения образовательной программы

Успешная подготовка полиатлонистов высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

Прогнозируемые результаты начальной подготовки:

Первый год обучения (НП-1г.о.)

«Общая физическая подготовка»

Цель первых трех лет обучения по предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы всесторонней физической подготовленности. Основные направления работы и планируемые результаты в данный период:

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): лыжные гонки, подтягивание, отжимание и стрельба;

- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);

- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;

- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

«Техническая подготовка»

- знать разновидности лыжных ходов;

- уметь передвигаться на лыжах классическим (одновременным бесшажным, попеременным) и коньковым (одновременный одношажный) ходами;

- уметь правильно выполнять сгибание и разгибание рук в положении лежа (для девочек) и подтягиваться из виса на высокой перекладине (для мальчиков);

- уметь заряжать пневматическую винтовку, производить выстрел самостоятельно, стоя с упора;

- вести дневник самоконтроля;
- уметь измерять ЧСС;
- знать и соблюдать технику безопасности во время стрельбы, а также занятиях на лыжах, в тренажерном зале;
- выполнить норматив 3 юн. разряда.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- понятие о физической культуре и спорте, о развитии физической культуры и спорта в России;
- историю развития полиатлона в мире, в стране, в регионе, в городе;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, гигиене сна, гигиене водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- основы здорового образа жизни;
- о спортивной тренировке;
- понятие о спортивной технике, основные термины базовых элементов;
- контрольные упражнения и нормативы. Правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности;
- оборудование и инвентарь для занятий полиатлоном;
- правила техники безопасности на занятиях полиатлоном, характерные травмы в полиатлоне;
- самостоятельное развитие физических качеств;
- вспомогательное оборудование в полиатлоне и его назначение.
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Второй год обучения (НП-2г.о.)

«Общая физическая подготовка»

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): лыжные гонки, подтягивание, отжимание и стрельба;
- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на лыжах на короткие дистанции);
- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;
- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

«Техническая подготовка»

- результаты первого года обучения в полном объеме;
- уметь выполнять упражнение ВП-1 (стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м., 10 выстрелов, положение - стоя с упора);
- уметь выполнять стойку со спуска;
- выполнять имитационные упражнения изученных движений;
- выполнять техническую подготовку: катание без палок (руки за спиной, свободно), с одной палкой, на одной ноге;
- знать и соблюдать правила соревновательной деятельности;
- принимать участие в соревнованиях;
- правильно подбирать спортивную экипировку на тренировку и на соревнования;

- выполнить норматив 2 юн. разряд.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- о физической культуре в школах и связи ее содержания с содержанием занятий в учреждении;
- о структуре российских соревнований по полиатлону;
- о строении и функциях различных систем организма человека;
- возрастные особенности детей и подростков;
- о ведущей роли центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц;
- понятие об учебно-тренировочном процессе;
- официальные правила соревнований по полиатлону;
- режим дня и его значение;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий полиатлоном;
- о гигиене питания, значении питания, как фактора, формирующего здоровье;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами полиатлона;
- умение развивать физические качества по полиатлону средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Третий год обучения (НП-3г.о.)

«Общая физическая подготовка»

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): лыжные гонки, подтягивание, отжимание и стрельба;
- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры);
- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;
- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

«Техническая подготовка»

- результаты второго года обучения в полном объеме;
- изучать одновременного одношажного классического хода, одновременного двушажного классического и конькового хода, полуконькового;
- выполнять переход с попеременного двушажного хода на одновременный и в обратном порядке
- изучить технику прохождения правого и левого поворотов на спусках и в движении по дистанции;

- выполнять торможение упором, плугом, боковым скольжением;
- выполнять упражнение ВП-2 (стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м., 10 выстрелов, положение – стоя);
- выполнять лыжероллерную подготовку;
- выполнять несложные задания, связанные с варьированием количества повторения упражнения и количества подходов силовой гимнастике;
- выполнить норматив 1 юн. разряда.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- о лучших российских командах, тренерах, спортсменов;
- о влиянии физических упражнений на организм юных полиатлонистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений;
- первоначальное знакомство спортсменов с проблемой допингов;
- о тренировке как процессе формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развитии физических качеств;
- характеристику основных технических приемов полиатлона, целесообразность и особенности их применения в различных ситуациях;
- понятие о физической подготовке полиатлонистов;
- обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике полиатлона;
- основные термины в полиатлоне, правила судейства;
- место и значение соревновательных процессов в полиатлоне;
- муниципальные, региональные, всероссийские юношеские соревнования;
- закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям;
- понятие калорийности и усвояемости пищи, питание в соревновательный период;
- характерные травмы в полиатлоне, их причины, профилактику и меры их предупреждения;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для полиатлона специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества полиатлонистов;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки при неожиданном падении, при нахождении в зоне удара, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки по виду спорта полиатлон;
- знание устройства спортивного и специального оборудования по полиатлону;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Прогнозируемые результаты учебно-тренировочного этапа:

Четвертый год обучения (УТ-1г.о.)

«Общая физическая подготовка»

Цель четвертого, пятого и шестого года обучения по предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы физической подготовленности применительно к специфике занятий зимним полиатлоном;

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период:

- пополнение фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений. Направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия:

- воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);

- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без);
- воспитание скоростно-силовых способностей;
- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);

- воспитание гибкости и равновесия – статического и динамического (акробатические упражнения различной ложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15–20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10–12 раз, статические упражнения).

«Специальная физическая подготовка»

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- содействие максимальному раскрытию индивидуальных возможностей;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях учебно-тренировочных занятий по полиатлону: совершенствование специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовки;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий полиатлоном: расширение психологических знаний и умений, содействие достижению высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям; воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам учебно-тренировочного процесса.

«Участие в спортивных соревнованиях»

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; участие в соревнованиях по полиатлону;

- замечания и предупреждения в соревнованиях. Характеристика действий судьи и его помощников. Воспитательная роль судьи;

- мотивация в установке на соревнованиях по полиатлону.

«Техническая подготовка»

- детально изучить основные элементы техники передвижения на лыжах, исправить свои ошибки;
- правильно выполнять отталкивания ногой в коньковом и классическом ходах;
- свободно выполнять тренаж с пневматической винтовкой;
- контролировать свое самочувствие, наблюдая за реакциями своего организма на определенные нагрузки;
- следить за техникой выполнения силовой гимнастики, работать над исправлением сложившихся ошибок;
- акцентировать внимание на правильную постановку палок во всех разновидностях конькового и классического ходов;
- осуществлять летнюю подготовку;
- выполнить норматив 1 разряда.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- знание терминологии: классификация физических упражнений; понятие о технике двигательного действия; принципы обучения;
- знание об особенностях формирования двигательных умений и навыков, виды подготовки; спортивная форма;
- понимание разницы между массовым спортом и спортом высших достижений;
- понятие асоциального поведения в обществе (механизмы развития, суть явления зависимости);
- сведения о современном состоянии и перспективах развития зимнего полиатлона в России, в мире.
- основы спортивного питания. Особенности построения рациона питания при различных тренировочных и соревновательных задачах;
- о пагубном вреде курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсмена;
- понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

«Инструкторская и судейская практика»

- теоретическое освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований
- изучение этики поведения спортивных судей;

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами полиатлона;
- умение развивать физические качества по полиатлону средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Пятый год обучения (УТ-2г.о.)

«Общая и специальная физическая подготовка»

- пополнение фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений. Направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия:
 - воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);

- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без);
- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10-15 м, челночный бег 3х20 м 4-5 раз и т.д.);
- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);
- воспитание гибкости и равновесия – статического и динамического (акробатические упражнения различной сложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15–20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10–12 раз, статические упражнения).

«Специальная физическая подготовка»

- четко представлять, что такое микро, мезо, макроциклы в ИВС;
- грамотно использовать одновременные и попеременные лыжные хода во время тренировочной и соревновательной деятельности;
- выполнять запланированный объем тренировочной и соревновательной нагрузки с определенной интенсивностью;
- выполнять контрольные тренировки в лыжных гонках, пулевой стрельбе, силовой гимнастике (зимний период подготовки), легкоатлетическому кроссу и лыжероллерных гонках (летний период подготовки);
- детально изучить таблицу перевода спортивного результата в очки (очковая таблица);
- делать акцент на более слабый вид троеборья, уделяя ему больше времени.

«Участие в спортивных соревнованиях»

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; участие в соревнованиях по полиатлону;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами полиатлона;
- умение развивать физические качества по полиатлону средствами других видов спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Техническая подготовка»

- детально изучить основные элементы техники передвижения на лыжах, исправить свои ошибки;
- правильно выполнять отталкивания ногой в коньковом и классическом ходах;
- свободно выполнять тренаж с пневматической винтовкой;
- контролировать свое самочувствие, наблюдая за реакциями своего организма на определенные нагрузки;
- следить за техникой выполнения силовой гимнастики, работать над исправлением сложившихся ошибок;
- акцентировать внимание на правильную постановку палок во всех разновидностях конькового и классического ходов;
- осуществлять летнюю подготовку;
- выполнить норматив 1 разряда.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по полиатлону, а также условия выполнения этих норм и требований;

- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- динамику различных функциональных систем в многолетней подготовке полиатлонистов;
- сенситивные периоды развития физических способностей;
- возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий полиатлоном;
- список запрещенных препаратов, методов воздействия, считающихся допингом. Правила и порядок проведения тестирования;
- регулирование физической нагрузки на тренировке;
- о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой;
- структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях;
- совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники полиатлона;
- калорийность и усвояемость пищи;
- точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок;
- о значении активного отдыха для спортсмена, содержании индивидуальных занятий;
- массаж;
- требования безопасности к объектам спорта.
- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

«Инструкторская и судейская практика»

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике: умение проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря; оформлять протоколы соревнований;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по полиатлону.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- экспресс-контроль до, в процессе и после учебно-тренировочного процесса, выполняемый тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие;
- основы тактических взаимодействий.
- особенности проявления физических качеств у детей от 6-7 до 12-14 лет;
- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к полиатлонистам различного возраста;
- методы выполнения упражнений для развития физических качеств: игровой, равномерный, повторный, переменный, интервальный, темповый, контрольный, круговой, соревновательный;
- требования к организации и проведению соревнований по полиатлону. Регламент соревнований. Положение о соревнованиях;
- анализ соревнований. Просмотр наиболее значимых эпизодов, оценка выполнения установки;
- знание устройства спортивного и специального оборудования в полиатлоне;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Шестой год обучения (УТ-3г.о.)

«Общая физическая подготовка»

- пополнение фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений. Направленность физических упражнений, скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия:

- воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения по ориентирам, с изменением направления т.д.);

- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без);

- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10-15 м, челночный бег 3х20 м 4-5 раз и т.д.);

- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);

- воспитание гибкости и равновесия – статического и динамического (акробатические упражнения различной сложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15–20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10–12 раз, статические упражнения).

«Специальная физическая подготовка»

- результаты предыдущего года обучения в полном объеме;

- четко представлять, что такое микро, мезо, макроциклы в ИВС;

- грамотно использовать одновременные и попеременные лыжные хода во время тренировочной и соревновательной деятельности;

- выполнять запланированный объем тренировочной и соревновательной нагрузки с определенной интенсивностью;

- выполнять контрольные тренировки в лыжных гонках, пулевой стрельбе, силовой гимнастике (зимний период подготовки), легкоатлетическому кроссу и лыжероллерных гонках (летний период подготовки);

- детально изучить таблицу перевода спортивного результата в очки (очковая таблица);

- делать акцент на более слабый вид троеборья, уделяя ему больше времени.

«Участие в спортивных соревнованиях»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами полиатлона;

- умение развивать физические качества по полиатлону средствами других видов спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Техническая подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для полиатлона навыками: приобретение навыков быстрого и правильного реагирования на игровую ситуацию;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по полиатлону;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- физическая культура как средство социализации личности;

- нормы и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по полиатлону, а также условий выполнения этих норм и требований;

- создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий полиатлоном;

- положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки;

- общероссийские антидопинговые правила, антидопинговая политика в спорте. Санкции за нарушение антидопинговых правил;

- принципы взаимодействия с участниками тренировочного и соревновательного процесса;

- характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий;

- методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств;

- классификация специальных упражнений;

- типичные ошибки в технике и пути их устранения;

- реализация избранной тактической схемы;

- место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных полиатлонистов;

- проявление морально-волевых качеств, основные методы их развития;

- разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство;

- положительные и отрицательные моменты в соревновательной деятельности;

- примерные суточные пищевые нормы полиатлонистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок;

- оказание первой помощи до оказания медицинской помощи при травмах;

- разновидности массажа, основные приемы массажа.

«Инструкторская и судейская практика»

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике: судейство соревнований по правилам; умение вести протокол соревнований;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по полиатлону.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- экспресс-контроль до, в процессе и после учебно-тренировочного процесса, выполняемый тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
- знание устройства спортивного и специального оборудования в полиатлоне;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Седьмой год обучения (УТ-4г.о.)

«Общая физическая подготовка»

- владение основными двигательными умениями (без стабилизации движения): лыжные гонки, подтягивание, отжимание и стрельба;
- владение подготовительными (общеподготовительных) упражнениями (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на лыжах);
- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;
- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

«Специальная физическая подготовка»

- прогнозировать свой спортивный результат во всех трех видах;
- систематически принимать участие в районных и областных соревнованиях, ведя борьбу за итоговый кубок;
- выполнять тренировочную нагрузку, используя повторный, интервальный и попеременный метод;
- уметь подготовить место для участия в соревнованиях по силовой гимнастике;
- осуществлять тактическую подготовку во всех видах ИВС.

«Участие в спортивных соревнованиях»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами полиатлона в условиях соревнований;
- умение развивать физические качества по полиатлону средствами других видов спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Техническая подготовка»

- обучение и совершенствование техники и тактики полиатлона: выполнение технических приемов на соревнованиях;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по полиатлону;
- формирование мотивации к занятиям полиатлоном;
- знание официальных правил соревнований по полиатлону, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях: достижение высоких спортивных результатов; проявление взаимопомощи, взаимовыручки, поддержки членов команды; умения контратаковать и противодействовать контратакам соперников; ответственность, привычка самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на следующий год обучения.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- вовлеченность в занятия физической культурой и уровень жизни;
- физическая культура как средство социализации личности;
- нормы и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по полиатлону, а также условий выполнения этих норм и требований;
- о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов;
- требования к спортооружиям и инфраструктуре;
- межличностные отношения у юных полиатлонистов. Психология победителей, воспитание ее на тренировках;
- понятия темп, ритм, дистанция, серия;
- соревнования как одно из основных средств интегральной подготовки;
- особенности технической подготовки юных и взрослых полиатлонистов;
- тактические замены в играх. Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов;
- сенситивные периоды развития физических качеств;
- календарь соревнования, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований;
- подготовка места для проведения соревнований;
- контроль веса юными полиатлонистами;
- самомассаж.

«Инструкторская и судейская практика»

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике: судейство соревнований по правилам; умение вести протокол соревнований;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по полиатлону.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- экспресс-контроль до, в процессе и после учебно-тренировочного процесса, выполняемый тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
- знание устройства спортивного и специального оборудования в полиатлоне;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.

Восьмой год обучения (УТ-5г.о.)

«Общая физическая подготовка»

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период:

- совершенствование фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений. Направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия:

- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без);
- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10-15 м, челночный бег 3х20 м 4-5 раз и т.д.);
- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);
- воспитание гибкости и равновесия – статического и динамического (акробатические упражнения различной ложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15–20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10–12 раз, статические упражнения).

«Специальная физическая подготовка»

- строго соблюдать спортивный режим;
- анализировать количество выполненных нагрузок, а так же самостоятельно планировать свою тренировочную деятельность;
- формировать спортивную мотивацию;
- принимать участие в соревнованиях межрегионального и всероссийского уровня;
- достигать стабильности выступления на официальных соревнованиях.

«Участие в спортивных соревнованиях»

- обучение и совершенствование техники и тактики полиатлона;
- доведение технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптации полиатлонистов к экстремальным условиям; расширение объема, разносторонности тактико-технических действий;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по полиатлону;
- формирование мотивации к занятиям полиатлоном;
- знание официальных правил соревнований по полиатлону, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях: достижение высоких спортивных результатов; умение готовиться к соревнованиям, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после соревнований; демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований и по отношению к соперникам, тренеру, судьям и другим участникам соревнований; ответственность, привычка самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц; развитие стрессоустойчивости, волевых качеств, навыков самоменеджмента;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для итоговой аттестации по программе.

«Техническая подготовка»

- строго соблюдать спортивный режим;
- анализировать количество выполненных нагрузок, а так же самостоятельно планировать свою тренировочную деятельность;
- формировать спортивную мотивацию;
- принимать участие в соревнованиях межрегионального и всероссийского уровня;
- достигать стабильности выступления на официальных соревнованиях.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по полиатлону, а также условия выполнения этих норм и требований;

- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- роль и место спорта в жизни подростков, молодежи;
- этические вопросы спорта;
- возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий полиатлоном;

- взаимосвязь физического здоровья и интеллектуального развития;
- смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям;

- профессиональную деятельность в спорте;
- классификацию профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение;

- организационные команды;
- схему анализа видеоматериалов по соревнованиям;
- оформление хода и результатов соревнований;
- протоколы соревнований, схемы проведения соревнований. Определение победителя и призеров;

- витамины и минералы для спортсменов;
- основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

«Инструкторская и судейская практика»

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике: судейство соревнований по правилам; умение вести протокол соревнований;

- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по полиатлону.

«Медицинские, медико–биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- экспресс-контроль до, в процессе и после учебно-тренировочного процесса, выполняемый тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
- знание устройства спортивного и специального оборудования в полиатлоне;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Условия реализации этапов спортивной подготовки.

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

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

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Основные формы учебно-тренировочных занятий

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, тестирование, прохождение углубленного медицинского осмотра, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед соревнованиями, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Зимний полиатлон» (Таблица 4).

Таблица 4 – Учебно-тренировочные мероприятия

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раза в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-	-	до 60 суток	

	тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, разработаны с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (таблица 5).

Таблица 5 – Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения (Приложение 1).

Последовательность обучения. Годовой учебно-тренировочный план включает в себя уровни обучения: группа начальной подготовки (3 года), учебно-тренировочный этап (5).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы разрабатывается ежегодно (Таблица 6), который содержит:

- профориентационную деятельность;
- здоровьесбережение;
- патриотическое воспитание обучающихся;
- развитие творческого мышления.

Таблица 6 – Календарный план воспитательной работы

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

		тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия	В течение года

	и иных мероприятиях)	(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
3.3.	Формирование уважения и развития интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни.	Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в настоящее время и прошлое.	В течение года
3.4	Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности.	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства.	В течение года
3.5	Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях.	Беседы, семинары, спортивные мероприятия.	В течение года
3.6	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучение этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье). Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера.	В течение года

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными легкоатлетами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке полиатлонииста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям полиатлона.
4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;

- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

2.6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодная оценка уровня знаний;
- План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 7).

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Таблица 7 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа (фото, видео)
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа (фото, видео)
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов РАА «РУСАДА» (Российское антидопинговое агентство).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа (фото, видео)
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа (фото, видео)
Учебно-	Антидопинговая	по назначению	Проведение викторины на

тренировочный этап	викторина «играй честно»		спортивных мероприятиях.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа (фото, видео)
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению судейских навыков проводится на протяжении всего обучения (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы). Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли судьи для участия в организации и проведении массовых соревнований.

Содержание занятий зависит от подготовленности занимающихся.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в полиатлоне;
- овладение командным языком, жестами судьи;
- умение вести наблюдения за соревнованиями, находить ошибки;
- судейство на тренировочных соревнованиях (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования по полиатлону;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря соревнований.
- правила проведения соревнованиями;

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения по полиатлону;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером;
- судейство крупных соревнований.

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств

Обучающиеся в течение всего учебно-тренировочного процесса проходят медико-восстановительные мероприятия, которые в себя включают:

- систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.
- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки

эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам медицинского обследования. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности. Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления. Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в спортивной борьбе.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке.

- тестирование и контроль:

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности. Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;

- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест.

В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии, с которыми должны быть:

-определена цель применения любого теста (или тестов);

-разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;

-определена надёжность и информативность тестов;

-реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно.

Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

2.8.1 Врачебный контроль

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного процесса подготовки юных спортсменов.

Основной целью врачебного контроля является осуществление систематического контроля над состоянием здоровья, адекватностью физических нагрузок, восстановлением здоровья, средствами и методами физической культуры, формированию здорового образа жизни.

Врачебный контроль МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.» проводится специалистами ГБУ Кетовская центральная районная больница (далее ЦРБ) и ГБУ Курганский областной врачебно-физкультурный диспансер (далее Диспансер).

Задачами врачебного контроля является:

- Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния обучающихся;
- Диспансеризация обучающихся;
- Определение допуска обучающихся к занятиям различными видами спорта и к участию в соревнованиях;
- Профилактика спортивного травматизма среди обучающихся.

В Учреждение зачисляются дети на основании письменного заявления родителей (законных представителей) обучающихся или обучающихся, достигших возраста 18 лет и медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта, выданной врачом-педиатром ЦРБ.

Допуск на участие в соревнованиях выдается обучающимся, прошедшим соответствующую подготовку, врачебный контроль (медицинский допуск для участия в соревнованиях по соответствующему виду спорта), и оформляется именным списком (заявкой), медицинским допуском к участию в соревнованиях, который заверяется печатью Диспансера или ЦРБ.

Обеспечение своевременного прохождения медицинского осмотра всеми занимающимися, согласно плана прохождения углубленного медицинского обследования спортсменов Учреждения, согласованного с Диспансером.

Ответственность за допуск к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях занимающихся без медицинского освидетельствования возлагается на тренеров-преподавателей.

Врачебный контроль осуществляется в следующем порядке:

-Специалистами Диспансера один раз в календарный год проходит плановое углубленное медицинское обследование обучающихся.

- Врачами-педиатрами ЦРБ обследуются все дети для допуска к учебно-тренировочным занятиям к началу учебного года.

-Специалистами Диспансера, с учетом выписки из медицинской документации лечебно-профилактических учреждений, для допуска к соревнованиям и после перенесённого заболевания и травм.

-Специалистами Диспансера или другими медицинскими работниками в целях медицинского обеспечения физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых Учреждением.

В заявке на медицинское обеспечение физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения указывается вид спорта, ориентировочное количество участников, программа мероприятия, а также сроки и место проведения.

Санитарно-просветительская работа

Тренеры-преподаватели в соответствии с образовательными программами дают обучающимся знания в области личной и общественной гигиены, режима труда и отдыха, закаливания организма, питания, профилактики травматизма, оказания первой медицинской помощи.

Юным спортсменам в процессе подготовки даются начальные сведения о врачебном контроле, самоконтроле, формировании культуры здоровья, профилактике травм и заболеваний. Знание навыков, практическое их применение даётся в форме индивидуальных и групповых занятий, бесед, в форме практических занятий. Занятия и беседы проводятся по темам:

«Формирование культуры здоровья», «Личная и общественная гигиена», «Восстановительные мероприятия», «Предупреждение инфекционных заболеваний», «Травматизм и заболеваемость в процессе занятий физкультурой и спортом», «Закаливание организма юных спортсменов», «Гигиенические требования к питанию юных спортсменов», «Восстановительные мероприятия в спорте», «О вреде наркомании, алкоголя и табакокурения», «О вреде пассивного образа жизни» и др.

2.9. Расписание и режим занятий

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год начинается – 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенья), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

Режим работы с обучающимися осуществляется ежедневно с 8⁰⁰ часов до 20⁰⁰ часов, включая выходные дни. Для обучающихся в возрасте до 7 лет допускается окончание занятий в 19³⁰, в возрасте 7-10 лет допускается окончание занятий в 20⁰⁰, в возрасте 10-18 лет окончание занятий допускается в 21⁰⁰ часов.

В Учреждении организуется 60-минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещения с 13⁰⁰ часов до 14⁰⁰ часов.

Между занятиями в общеобразовательной организации и посещения Учреждения устанавливается перерыв для отдыха не менее 20 минут.

Продолжительность занятий по дополнительным общеразвивающим программам для детей в возрасте от 5 до 6 лет не должна превышать 25 мин, от 6 до 7 лет - 30 минут, 1 класс (сентябрь-декабрь) – 35 минут, 1 класс (январь-май) – 40 минут, 2-11 классы – 45 минут (Бланк расписания учебных занятий – Приложение 2).

Продолжительность одного занятия по дополнительным общеразвивающим программам не должна превышать 2 академических часа в одно занятие.

Организация проводит учебно-тренировочный процесс по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не более 2-х академических часов в день, третьего года обучения не более 3-х академических часов в день. На учебно-тренировочном этапе продолжительность занятий не более 3-х академических часов в день. В группах спортивного совершенствования продолжительность занятий не более 4-ти академических часов в день.

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

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

Проведение занятий в спортивной школе организуется по группам в зависимости от уровня сложности освоения обучающимися образовательной программы: СОГ, группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, этап совершенствования спортивного мастерства (Таблица 8).

Таблица 8- Режим занятий обучающихся

Этапы образовательного процесса	СОГ	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	52 недели	52 недели	52 недели	52 недели
Продолжительность учебной недели	Семидневная рабочая неделя (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапам обучения)			
Продолжительность занятия	Не более 2-х академических часов	Не более 2-х академических часов	Не более 3-х академических часов	Не более 4-х академических часов
Вступительные	Не требуется	Сдача вступительных испытаний - август		

испытания				
Промежуточная аттестация	По дополнительным образовательным программам спортивной подготовки сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, зачет обучающихся по теоретической подготовке, оценка уровня спортивной квалификации обучающегося, результаты выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях (июнь). По дополнительным общеразвивающим программам сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и зачет обучающихся по теоретической подготовке.			
Итоговая аттестация	Тестирование с целью определения уровня теоретической (правила по виду спорта, антидопинговые правила) и практической подготовленности спортсменов (НП, ТГ, ГСС) по разделам подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (июнь)			
Окончание учебного года	31 августа	31 августа	31 августа	31 августа
Каникулы летние, зимние	Учебно-тренировочные занятия проводятся в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам			

В дополнительных общеобразовательных программах разработаны учебные планы на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Количество учебных часов в неделю на каждую группу, периодичность занятия каждой группы устанавливается с учетом образовательной программы и федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, года обучения, возраста обучающихся, результативности деятельности и утверждается директором.

2.10. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Приложение 3).

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год начинается – 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенья), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня. Срок обучения: 46 учебных недель и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

В каникулярное время тренировочные занятия у обучающихся проходят в штатном режиме согласно расписания.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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;

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

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 и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения программы

Порядок проведения и формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля, является частью системы внутришкольного мониторинга качества образования и отражает динамику индивидуальных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей уровня физической и теоретической подготовленности обучающихся, показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся, при освоении ими дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся Учреждения в середине и в конце учебного года.

Форму текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.

Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке.

Избранная форма текущего контроля успеваемости указывается тренером-преподавателем в календарно-тематическом планировании, журнале учета групповых занятий спортивной школы.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя, журнале учета групповых занятий Учреждения.

Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки после каждого года обучения для перевода на следующий год обучения.

Задачи аттестации:

- выполнение в полном объеме дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта по каждому году обучения;

- определение уровня подготовленности обучающихся по каждому виду спортивной подготовки и иным мероприятиям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- подготовка обучающихся к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд Учреждения по видам спорта;
- комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки обучающихся.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в Учреждении реализуются по годам обучения, с переводом обучающихся на каждый год обучения при условии положительных результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год при завершении освоения года обучения, в сроки, установленные годовым учебно-тренировочным планом.

Оценка показателей проводится с учетом вида спорта и года обучения.

Для проведения промежуточной аттестации в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии входят: заместитель директора по учебно-спортивной работе, инструктор – методист, старший тренер-преподаватель по виду спорта.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по каждому виду спортивной подготовки и иным мероприятиям:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка.

В Учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и технической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Полиатлон" (Приложение 4);

- Вопросы для оценки уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Полиатлон" (Приложение 5);

- результат участия обучающихся в спортивных соревнованиях;
- достижение обучающимися соответствующего уровня спортивной классификации (выполнение разрядов).

Перевод обучающихся на последующий год обучения осуществляется приказом директора Учреждения на основании решения педагогического Совета.

Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни контрольные испытания, на основании решения педагогического Совета, при наличии медицинской справки могут сдать контрольные нормативы позднее.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию, могут быть оставлены на повторный год обучения или переведены в спортивно-оздоровительные группы решением педагогического Совета.

При решении вопроса о досрочном переводе обучающегося на последующий год обучения, он должен выполнить требования к результатам освоения программы соответствующего года обучения.

Порядок проведения итоговой аттестации

Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки завершается обязательной итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация проводится с целью оценки степени и уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки выпускниками Учреждения.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- Вопросы для оценки уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Полиатлон" (Приложение 6);

- Нормативные требования к оценке показателей по выполнению специализированных упражнений при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Полиатлон" по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Полиатлон» (Приложение 7);

- результат участия обучающихся в спортивных соревнованиях;

- достижение обучающимися соответствующего уровня спортивной классификации (выполнение разрядов).

Для проведения итоговой аттестации в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии входят: заместитель директора по учебно-спортивной работе, инструктор – методист, старший тренер-преподаватель по виду спорта.

Выпускникам Учреждения, прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ (справка установленного образца) об освоении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, заверенная печатью Учреждения.

Лицам, не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдается справка установленного образца об обучении в Учреждении.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Группы начальной подготовки - 1, 2, 3 года обучения

«Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным полиатлонистам разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики зимнего полиатлона.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

«Специальная физическая подготовка» направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для зимнего полиатлона. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике зимнего полиатлона. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега».

Упражнения на месте: скользящие движения лыжей вперед-назад; размахивания в стороны носком лыжи, изменения темпа и ритма движений, меняя амплитуду движений; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж; передвижение вправо, влево приставными шагами; прыжки на месте с опорой на палки и без опоры, продвижение приставными прыжками в стороны; учимся быстро вставать из положения сидя и лежа.

Упражнения в движении передвижение по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне, тоже с приседанием и выпрямлением; приседание ступающим шагом с поворотами. Ходьба скользящим шагом по лыжне; продвижение скольжением на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега; бег на лыжах зигзагом вокруг предметов, передвижение по равнине и в пологие подъемы «полуелочкой» и «елочкой»; игры и игровые задания на равнинной местности.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется изучению техники одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжных ходов. Кроме того изучаются и совершенствуются спуски в стойке отдыха. Подъемы: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой».

«Участие в спортивных соревнованиях»

Обучающиеся в группах начальной подготовки способны принимать участие в официальных спортивно-массовых мероприятиях региона и в соревнованиях муниципального округа по избранному виду спорта, которые проходят согласно официальному календарному плану соревнований.

«Техническая подготовка»

Лыжные гонки

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжных гонках. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки. В плане многолетней

технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны школьникам в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае школьники овладевают несколько упрощенным вариантом способа передвижения. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п.

Построение технической подготовки

Становление и совершенствование технического мастерства осуществляются в процессе технической подготовки лыжника-гонщика. Обычно при планировании тренировки основное внимание обращается на физическую подготовку, объем и интенсивность тренировочной нагрузки, методы тренировок (равномерный, переменный, повторный и контрольный). Планирование же технической подготовки ограничивается самыми общими указаниями, например, «совершенствование техники передвижения на лыжероллерах различными способами ходов» и «шлифовка элементов техники попеременных ходов». Такое недостаточное внимание к технической подготовке объясняется прежде всего слабыми знаниями о современных требованиях к совершенной технике. Кроме того, немалое значение имеет отсутствие единой методики технической подготовки, основанной на этих требованиях. Остается нерешенным в практической работе и вопрос об устранении ошибок. Вдумчивая методическая работа по перестройке техники подменяется применением тех или иных упражнений в качестве строго установленных рецептов при конкретных ошибках. В целом техническая подготовка, определяющая техническое мастерство, требует в настоящее время существенного улучшения.

Планирование технической подготовки лучше начинать с установления периодов ее и определения задач для каждого периода. Наиболее естественное деление на три периода:

1. начальное овладение техникой;
2. становление технического мастерства;
3. совершенствование технического мастерства.

Высокие результаты в современных лыжных гонках требуют значительного повышения уровня технического мастерства.

Если в обучении отсутствовала правильная единая начальная школа техники, то нет той базы, основы, на которой создается и растет техническое мастерство. Следовательно, такую школу надо пройти. Поэтому этап начального обучения сводится не к тому, чтобы просто изучить лыжника стоять и передвигаться на лыжах. Следует научить и стоять, и скользить на лыжах только правильно, но и на основе современных требований к совершенной технике. Поэтому 1-й этап технической подготовки — есть начальное овладение основами современной техники. И он должен охватывать не только новичков, ранее не ходивших на лыжах, но и всех, кто не прошел настоящей школы техники лыжника-гонщика, кто не владеет ее основами, независимо от спортивной квалификации и уровня спортивных достижений.

Второй этап технической подготовки – становление технического мастерства – не всегда совпадает с общим спортивным ростом до уровня квалификации мастера спорта. Техническое мастерство может опережать звание мастера.

Завершение этапа становления технического мастерства может пройти в относительно короткие сроки – 1 – 2 года. Несмотря на его наличие умение использовать его для достижения высоких результатов – дело еще достаточно долгое.

Процесс совершенствования мастерства чрезвычайно трудоемок и немыслим без существенной перестройки даже совершенной техники и специальной физической подготовки, на

которую он опирается. Этот этап продолжается далее в течение всей спортивной жизни лыжника. Неуклонный рост физических возможностей в соответствии с требованиями техники необходим и реален. К новым физическим возможностям надо приспосабливать свою, даже очень совершенную, технику, которая применялась ранее при менее высокой подготовленности. Систематическая круглогодичная многолетняя техническая подготовка составляет важную основу неуклонного прогрессирования спортсмена. По общепризнанному мнению, она сыграла свою роль в успехах российских лыжников на международной лыжне за последние годы.

Соответственно этим этапам определяются и основные задачи технической подготовки. На этапе начального овладения современной техникой – научить основам современных требований в лыжных ходах. На этапе становления технического мастерства – научить современной технике, умению наиболее полно использовать физические и технические возможности. На этапе совершенствования технического мастерства – постоянно совершенствовать как саму технику, так и ее применение в ответственных выступлениях на основе повышения и детализации требований к специальной физической подготовке. Такое деление на этапы и определение основных их задач достаточно схематичны. Однако они помогут на каждом этапе правильно ориентироваться на основные направления технической подготовки в неразрывной связи с физической.

Давно миновали те времена, когда лыжники занимались технической подготовкой только на снегу. Теперь большее значение приобретает летняя техническая подготовка. Зимой просто некогда много заниматься ей. Надо основательно готовиться к конкретным выступлениям; тратить силы на самих соревнованиях, тратить время на вкатывание. Летом, когда нет соревнований, времени для работы над техникой больше. Современные возможности (имитационные упражнения; упражнения на лыжероллерах, искусственной лыжне) позволяют много и очень детализованно работать над техникой. Прежде всего возможно углубленное теоретическое изучение требований к технике. Возможна и необходима выработка глубокого понимания деталей, их назначения, способов выполнения и взаимного влияния. Тогда зимой в случае необходимости достаточно краткого указания, без распространенных объяснений и дополнительных доказательств. Летом и возможно, и необходимо овладение правильными основами скользящего шага. Вместе с тем поддаются исправлению в летних условиях те ошибки, которые возникли зимой на лыжне, и если они вновь появляются при ходе на лыжах, то легко и быстро устраняются. Этому способствует система упражнений технического совершенствования, которая в подавляющей части отдельных упражнений одинаково пригодна как на лыжне зимой, так и на лыжероллерах, и в имитационных упражнениях летом.

В летних условиях основной задачей являются отработка граничных поз в движениях и овладение техническим самоконтролем при выполнении всех упражнений и лыжных ходов. Тогда зимою на лыжне, вдали от тренера, каждый гонщик может во время тренировки и в соревновании вести самоконтроль над техникой и на его основе оттачивать свое техническое мастерство. Все это существенно изменяет задачи последних этапов подготовительного периода. К выпадению первого снега лыжник уже должен быть в соответствующей высокой спортивной форме, тогда период вкатывания не будет ставить своей задачей постепенное втягивание организма в интенсивную работу с повышением нагрузки. Поскольку к началу зимы уже будет завершен этап основательного технического совершенствования в бесснежных условиях, то на первой лыжне будут уже иные задачи: выработка легкости хода на большой скорости, тонкое приспособление к особенностям зимних трасс. Неслучайно лыжники северных стран не только вкатывание, но и ряд выступлений на соревнованиях все еще относят к подготовительному периоду. Первые соревнования у них служат еще средством тренировки и не входят в соревновательный период. На них они стремятся не к победе, а к техническому и тактическому совершенствованию. Лишь считая себя достаточно подготовленными, они намечают (каждый по своей готовности) то соревнование, которым они начинают соревновательный период. Здесь уже главной целью гонки становится победа, ради которой применяются все итоги основательной подготовки в

полноценной борьбе. Поэтому средства летней технической подготовки такие, как лыжероллеры, асфальтовой дорожке, искусственные лыжни из опилок, должны стать не редким развлечением, а одним из основных средств технической подготовки лыжника-гонщика. При этом происходит совершенствование техники и подготовка необходимых групп мышц к соответствующему характеру работы.

Силовая гимнастика

В процессе обучения главная цель научить занимающихся мальчиков подтягиваться с высокой перекладины, девочек отжиматься в упоре лежа.

Подтягивание с высокой перекладины.

В группах начальной подготовки все упражнения даются с собственным весом для тех, кто умеет подтягиваться - учим правильной технике и даем повторения (количество повторений зависит от физической подготовленности воспитанника). Тренировки строятся в игровой и соревновательной форме.

Для тех кто не умеет подтягиваться даем различные отжимания; с упора лежа кисти в стороны, во внутрь, параллельно- сгибание разгибание рук, с упора о гимнастическую скамейку руки за спиной ноги вытянуты вперед – сгибание разгибание рук.

Так же применяется метод «негативных повторений»: подставьте под перекладину высокую скамью так, чтобы стоя на ней принять положение конечной точки подтягивания, то есть касаться перекладины грудью. Руки при этом должны крепко удерживать перекладину. Напрягая мышцы спины и рук, как бы сохраняя крайнее верхнее положение в подтягивании, а затем подгибая ноги. Все Ваши усилия должны быть направлены на сопротивление движению тела вниз. Наконец руки разогнуты и выпрямлены. Снова становимся на скамью и вновь повторяем упражнение 2-3 подхода по 5-6 раз. Помните “негативное повторение” следует выполнять не чаще, чем раз в неделю.

Отжимание у девочек (сгибание разгибание рук в упоре лежа)

На первых стадиях обучения выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа с гимнастической скамейки 6 подходов по 5 раз. Потом идет постепенное увеличение объема до 10 подходов по 5 раз. Постепенно переходим на пол, выполняем сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Постепенно доводим объем до 5 подходов по 10 раз. Тренировки ведутся 2-3 раза в неделю.

Для того, чтобы при отжимании корпус был прямой (не было прогибов в области поясницы), дополнительно вводим упражнения на мышцы спины и мышцы живота «нижний и верхний пресс».

Стрельба из пневматической винтовки

Специальную подготовку стрелка необходимо начинать с подготовительных упражнений без выстрела с целью формирования у него определенной точности отдельных простых движений, действий, из которых каждое имеет свое начало и конец.

После освоения навыка достаточно устойчивого удержания оружия в изготковке с прицеливанием сначала по экрану, затем по мишеням можно переходить к последовательной отработке на спуске и лишь после достижения определенной точности ощущения нажима – приступить к совмещению наводки и спуска.

Тренировка мышц и связок, на которые приходятся основные нагрузки во время прицеливания, должны происходить преимущественно в позе изготковки.

Важной частью специальной физической подготовки является - развитие контроля за своими мышцами, и управление ими. Путем сосредоточения внимания на ощущениях мышц, поддерживающих позу изготковки, стрелок тем самым развивает “чувство мышц”, позволяющее замечать на самой ранней стадии начинающиеся нарушения устойчивости тела, руки, а следовательно и оружия. В подготовительных группах стрелковой подготовке отводится

небольшое количество времени, в связи с физиологическими особенностями ребенка тренировки даются индивидуально.

Если нажимать на спусковой крючок и свободно, естественно дышать, то будет большое рассеивание попаданий. Поэтому уже с подготовительного этапа тренировок необходимо задерживать дыхание на 15-20 секунд во время нажатия на курок.

Основные задачи для всех групп начальной подготовки:

- Научить правильной изготовке для стрельбы, сидя за столом
- Овладение техники прицеливания

Изготовка для стрельбы, сидя за столом с опорой локтями о стол.

Это упражнение является самым простым и удобным для начального обучения пулевой стрельбе. Положение тела стрелка привычное, не требуется почти ни какого напряжения, устойчивость винтовки и рук наибольшая, а заряджение винтовки самое удобное.

Стрелок садится за стол или становится около стойки, выбирая наиболее удобную для себя позу. Все тело несколько повернуто вправо от линии прицеливания. Рекомендуется при стрельбе слегка прислониться грудью к ребру стола, но при этом сохранять свободную позу с минимальным напряжением мышц.

Винтовку надо взять кистью правой руки за шейку ложи так, чтобы большой палец обхватил шейку ложи слева, а остальные четыре пальца справа. Кистью левой руки взять цевье ложи снизу так, чтобы большой палец обхватил левый бок цевья, а остальные четыре пальца обхватили цевье с правого бока. Винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони. Затем наклониться над столом и опереться локтями о стол. При этом левый локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед как можно дальше, а левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть располагают сбоку, ближе к себе. Винтовку надо вставить затыльником в выемку правого плеча и прижать к нему. Голову опустить на гребень приклада. Ноги стрелок располагает так, как ему удобно. Положение тела должно быть спокойным и устойчивым.

Прицеливание

Правильное прицеливание является важнейшим элементом точности стрельбы.

Прицеливание с открытым прицелом.

Для прицеливания необходимо ведущим глазом смотреть через середину прорези прицельной планки на верхний край мушки так, чтобы он находился точно посередине прорези и вровень с боковыми верхними краями ее. Это положение называется «ровная мушка». Затем, сохраняя такое положение глаз, прицела и мушки, подвести верхний край мушки под низ черного круга – «яблочка» мишени с небольшим просветом, т.е. в точку прицеливания. Стараясь удерживать эти четыре элемента: глаз, прицел, мушку и нижний обрез «яблочка» на одной линии.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

Тактическая подготовка

Лыжные гонки

Способы ходов на лыжах и их тактика.

Общая схема движений в цикле попеременного двухшажного хода. Работа рук: маховый вынос руки с палкой вперед и постановка палки на снег, начало отталкивания, выполнение средней и заключительной фаз отталкивания палкой. Работа ног: сила и направление отталкивания, подготовка к отталкиванию, пережат как условие правильного отталкивания. Перенос маховой ноги и ее загрузка весом тела.

Согласованное движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Применение попеременного двухшажного хода на пересеченной местности и в различных условиях скольжения.

Общая характеристика одновременных лыжных ходов. Одновременный толчок палками с участием туловища и последующая проводка палок в крайнее заднее положение. Краткие сведения о технике использования одновременных ходов. Сочетание элементов попеременных и

одновременных ходов в одном цикле.

Силовая гимнастика

Подтягивание. Тактика обучения.

В книге под редакцией Антонова С. “В тренажерном зале”, рассматриваются подготовительные упражнения для освоения подтягивания.

Используя блок, выполняем наиболее эффективное подготовительное упражнение, которое поможет освоить подтягивание. Упражнение необходимо выполнять в 3-4 подхода по 12-15 раз. Спустя 2-3 недели схему меняем, тренируясь в так называемой пирамиде, где повторение выглядит так: 12, 10, 8, 6. Причем в каждом следующем подходе вес на блочном устройстве увеличиваем на 5-7 килограммов.

Бицепсы тренируем сгибая руки с гантелями на наклонной скамье в положении “сидя”. Гантели: удерживаются так, что бы их рукоятки были направлены вертикально вверх. Схема занятий такова: 2-3 недели – 3-4 подхода по 12-15 повторений, затем “пирамида” с добавлением веса в каждом следующем подходе, по аналогии с предыдущим упражнением.

Многим ребятам подтянуться нужное число раз мешает то, что они не могут удержаться на перекладине. Иными словами, у них слаба сила хвата. Этот недостаток устраняется следующим упражнением, развивает мышцы предплечья. Сидя, предплечья на коленях, сгибаем запястья рук, удерживающих гриф в штанге, 3-4 подхода по 12-15 сгибаний. Если же в этот момент, когда запястья разогнуты, слегка ослабить хват и позволить грифу “скатиться” по пальцам так, чтобы ладонь то же слегка разогнулась, а потом движениями сначала пальцев, а затем кисти вернуть штангу в исходное положение – это упражнение будет развивать и силу мышц кисти.

Тактика подтягивания: подставьте под перекладину высокую скамью так, чтобы стоя на ней принять положение конечной точки подтягивания, то есть касаться перекладины грудью. Руки при этом должны крепко удерживать перекладину. Напрягая мышцы спины и рук, как бы сохраняя крайнее верхнее положение в подтягивании, а затем подгибая ноги. Все усилия должны быть направлены на сопротивление движению тела вниз. Наконец руки разогнуты и выпрямлены. Снова становимся на скамью и вновь повторяем упражнение 2-3 подхода по 5-6 раз. Нужно помнить “негативное повторение” следует выполнять не чаще, чем раз в неделю. Через некоторое время усложняем задачу, тренируясь с дополнительным отягощением, например с гантелями прикрепленными к поясу.

Систему тренировок лучше всего строить на недельных циклах. Цикл состоит из трех занятий. Например, в понедельник и в среду тренируемся с блочным устройством, гантелями и штангой. А в пятницу – 3-4 подхода “негативных повторений”.

Научившись подтягиваться начинаем подтягиваться на высокой перекладине, работая над техникой:

1. Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения – вис хватом сверху. Касание пола ногами не разрешается.
2. При подтягивании из исходного положения нужно подбородком подняться выше перекладины, опуститься в вис, зафиксировать неподвижное положение 1 –2 секунды и продолжать упражнения.
3. При подтягивании запрещается: отталкиваться от пола; отдыхать в положении вися более 5 секунд; начинать подтягивание с размахивания.

Отжимание у девушек (сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Тактика обучения.

При выполнении упражнения в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу: руки туловища прямые, корпус и носки ног упираются в землю. Сгибая руки, нужно прикоснуться грудью к полу, а затем снова выпрямить руки.

При выполнении упражнения запрещается: отдыхать в положении упора или опираясь грудью о пол; разгибать руки поочередно.

Кузнецов В.К. в книге “Силовая подготовка лыжника” предлагает следующую методику

обучения отжиманию.

Девушки работают в основном со своим весом, то есть выполняют упражнения без отягощения.

На первых стадиях обучения выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа с гимнастической скамейки 6 подходов по 5 раз. Потом идет постепенное увеличение объема до 10 подходов по 5 раз. Постепенно переходим на пол, выполняем сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Постепенно доводим объем до 8 подходов по 10 раз. Тренировки ведутся 3 – 4 раза в неделю.

Для того, чтобы при отжимании корпус был прямой (не было прогибов в области поясницы), дополнительно вводим упражнения на мышцы спины и мышцы живота «нижний и верхний пресс». Перед контрольным занятием дается отдых 1 день.

Стрельба из пневматической винтовки

Основными средствами тактической подготовки являются, прежде всего сами стрелковые упражнения или элементы техники стрельбы, а так же специальные подготовительные упражнения. Поэтому специальная подготовка должна базироваться на тренировках с оружием в позе изготовки, с имитацией стрельбы “в холостую” при различной дозировке статических нагрузок позволяет направленно развивать различные специальные качества стрелка.

Специальную подготовку стрелка необходимо начинать с подготовительных упражнений без выстрела с целью формирования у него определенной точности отдельных простых движений, действий, из которых каждое имеет свое начало и конец.

После освоения навыка достаточно устойчивого удержания оружия в изготовке с прицеливанием сначала по экрану, затем по мишеням можно переходить к последовательной отработке на спуске и лишь после достижения определенной точности ощущения нажима – приступить к совмещению наводки и спуска.

Тренировка мышц и связок, на которые приходятся основные нагрузки во время прицеливания, должны происходить преимущественно в позе изготовки.

Важной частью специальной физической подготовки является развитие контроля за своими мышцами и управление ими. Путем сосредоточения внимания на ощущениях мышц, поддерживающих позу изготовки, стрелок тем самым развивает “чувство мышц”, позволяющее замечать на самой ранней стадии начинающиеся нарушения устойчивости тела, руки, а следовательно и оружия.

Тренировки проводятся в изготовке *сидя за столом с опорой локтями о стол* это упражнение является самым простым и удобным для начального обучения пулевой стрельбе. Техника прицеливания и основной изготовки стрелка изучена в группах начальной подготовки, но в учебно-тренировочных группах требуется обязательное повторение. Положение тела стрелка привычное, не требуется почти никакого напряжения, устойчивость винтовки и рук наибольшая, а заряджение винтовки самое удобное.

Стрелок садится за стол или становится около стойки, выбирая наиболее удобную для себя позу. Все тело несколько повернуто вправо от линии прицеливания. Рекомендуется при стрельбе слегка прислониться грудью к ребру стола, но при этом сохранять свободную позу с минимальным напряжением мышц.

Винтовку надо взять кистью правой руки за шейку ложи так, чтобы большой палец обхватил шейку ложи слева, а остальные четыре пальца справа. Кистью левой руки взять цевье ложи снизу так, чтобы большой палец обхватил левый бок цевья, а остальные четыре пальца обхватили цевье с правого бока. Винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони. Затем наклониться над столом и опереться локтями о стол. При этом левый локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед как можно дальше, а левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть располагают сбоку, ближе к себе. Винтовку надо вставить затыльником в выемку правого плеча и прижать к нему. Голову опустить на гребень приклада. Ноги стрелок располагает

так, как ему удобно. Положение тела должно быть спокойным и устойчивым.

Прицеливание

Правильное прицеливание является важнейшим элементом точности стрельбы.

Прицеливание с открытым прицелом.

Для прицеливания необходимо ведущим глазом смотреть через середину прорези прицельной планки на верхний край мушки так, чтобы он находился точно посередине прорези и вровень с боковыми верхними краями ее. Это положение называется «ровная мушка». Затем, сохраняя такое положение глаз, прицела и мушки, подвести верхний край мушки под низ черного круга – «яблочка» мишени с небольшим просветом, т.е. в точку прицеливания. Стараясь удерживать эти четыре элемента: глаз, прицел, мушку и нижний обрез «яблочка» на одной линии.

Самопроверка положения принятого для стрельбы, заключается в том что после принятия положения стрелок закрывает глаза на несколько секунд, затем их открывает и проверяет совмещение точек выводки винтовки и прицеливания. Если оказалось, что мушка винтовки не совпадает с точкой прицеливания, то надо уточнить наводку винтовки, но не нарушая систему «стрелок-оружие», т.е. не сдвигая оружия относительно тела стрелка.

Необходимо стараться удерживать четыре элемента: глаз, прицел, мушку и нижний обрез «яблочка» на одной линии. Не смущаться что будут отклонения винтовки из-за колебаний всего тела стрелка в разные стороны от точки прицеливания. Особенно большие отклонения бывают у начинающих стрелков. Постепенно в результате тренировок эти отклонения будут все меньше и меньше, а стрельба все точнее и точнее. Это произойдет тогда когда стрелок научится однообразно прикладывать щеку к гребню приклада при всех выстрелах.

Если во время выстрела стрелок удерживал ровную мушку, а винтовка во время выстрела отклонилась и оказалась не в точке прицеливания, а например на 5 мм. В какую либо сторону, то и попадание окажется на 5 мм. В той же стороне. Эта ошибка параллельного смещения оружия.

Если же стрелок не удерживает ровную мушку, то получится угловая ошибка, более значительная. Например, когда мушка отклонится от середины прорези всего на 1 мм., то пробоина окажется отклоненной от центра мишени на 23,4 мм. Таким образом, самые большие отклонения получаются от неровной мушки, т.е. от угловых ошибок отклонения винтовки.

Во время прицеливания орган зрения стрелка работает с большим напряжением и накапливается усталость хрусталика глаза. Поэтому не следует много раз попеременно фокусировать глаз на разные расстояния: то на прицел, то на мушку, то на мишень. Кроме того, надо помнить, что наше зрение имеет свойство инерции т.е. когда мы переведем фокус глаза от мишени на мушку и уже видим ее, наше зрение еще сохраняет прежний отпечаток мишени, а не ее действительное положение. Но за это время винтовка может уже отклониться от прежнего положения.

Трудность и заключается в том, что наш глаз не может видеть все три элемента прицеливания, находящихся на разном расстоянии от глаза. Только один элемент можно видеть четко, остальные два будут расплывчаты. Возникает вопрос: какой из элементов прицеливания важнее видеть четким?

Практика доказала, что лучший результат получится, если будет четкое видение мушки.

Размещение четкой мушки посередине прорези прицельной планки достигается легко, так как расплывчатость краев прорези одинакова с обеих сторон мушки. А вот по высоте разместить мушку весьма затруднительно, так как не видно четких границ верхних выступов прицельной планки и «яблочка», они имеют «короны» Надо выравнивать мушку только по сплошной линии верхних выступов прицельной планки и не обращать внимание на расплывчатую часть «корону».

Весьма вредной ошибкой при прицеливании является сваливание винтовки, т.е. во время прицеливания мушка правильно установлена по отношению к прицелу и к точке прицеливания, но с некоторым наклоном всей винтовки в сторону. Начинаящие стрелки большей частью сваливают винтовку вправо. Ошибку изготовления сваливания винтовки необходимо ликвидировать в самом

начале обучения, так как стрелок может привыкнуть к удержанию винтовки с наклоном. При однообразном сваливании будет хорошая тучность попаданий, но взять поправку, т.е. определить, куда нужно вынести точку прицеливания будет очень трудно. Особенно сильно скажется сваливание винтовки при стрельбе на большие расстояния.

Прицеливание с диоптрическим прицелом

Диоптрический прицел повышает результат стрельбы, так как прицеливание с ним удобно и просто.

1. *Прицеливание с диоптрическим прицелом с прямоугольной мушкой* производится следующим образом. Стрелок должен расположить верхний край мушки примерно в центре отверстия диоптра. Затем, сохраняя это положение, стрелок подводит верхний край мушки под верхний край «яблочка». Удержать это положение легче так как стрелок должен следить только за совмещением двух точек: верхнего края мушки и нижнего края «яблочка». Рекомендуется прицеливаться с небольшим просветом. Просвет между «яблочком» и мушкой позволяет более точно производить наводку винтовки и контролировать ее во время выстрела.

2. Прицеливание с диоптрическим прицелом с кольцевой мушкой

Еще удобнее и проще прицеливаться с диоптрическим прицелом и кольцевой мушкой. Кольцевые мушки имеются у винтовок повышенного качества.

В этом случае стрелок должен концентрически расположить в отверстие диоптра кольцевую мушку и поддерживать их взаимное расположение, затем навести винтовку на мишень так, чтобы «яблочко» мишени было в центре мушки, и стараться удержать это расположение во время выстрела.

Таким образом, линия прицеливания будет проходить через центр диоптра, мушки и мишени. В этом случае средняя точка попаданий будет совпадать с точкой прицеливания.

Нажатие на спусковой крючок.

Нажатие на спусковой крючок имеет очень важное значение для точного выстрела. Нажатие производится первым суставом указательного пальца правой руки, и направление его должно быть параллельным.

Очень важно научиться нажимать спусковой крючок одним указательным пальцем. Если не отработать автономность движений указательного пальца, то при нажатии на спусковой крючок незаметно для стрелка кисть руки начнет сильно сжимать шейку приклада, сбивая наводку винтовки в цель при выстреле. Сам выстрел для стрелка должен быть неожиданным. Время обработки выстрела около 5...10 секунд. Этого времени достаточно для правильного прицеливания и производства выстрела. Во время выстрела мышцы рук от большого напряжения сильно утомляются и появляется естественная потребность в отдыхе. Стрелок делает этот кратковременный отдых между выстрелами. К сожалению, он привыкнет к тому, что после выстрела будет отдых, расслабление, и иногда это расслабление наступает еще до того, как пуля покидает канал ствола, в результате такой ошибки получают плохие пробойны. Чтобы избежать преждевременное расслабления, которое может в дальнейшем закрепиться, рекомендуется тренировать удлинение выстрела, включив в него еще один элемент – удержание винтовки в точке прицеливания еще 5-6 секунд.

Особенности режима дыхания при стрельбе

Если нажимать на спусковой крючок и свободно дышать, то будет большое рассеивание попаданий, особенно по вертикали. Поэтому перед нажатием на курок надо задерживать дыхание на 15-20 секунд. Перед задержкой дыхания необходима вентиляция легких, для чего вовремя изготовления необходимо сделать 2-3 вдоха, но не больше. Задерживать дыхание надо на выдохе. При этом надо выработать привычку задержки дыхания при одном и том же объеме легких. Если стрелок чувствует, что выстрелить за время задержки дыхания он не успевает, то надо повторить весь цикл действий снова.

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств полиатлонистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

В группах начальной подготовки важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки в учебно-тренировочных группах является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Теоретическая подготовка

Теоретические основы физической культуры и спорта – предметная область учебного плана, которая раскрывает взаимосвязи всего учебного плана, включает в себя комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом предпрофессионального образования обучающихся. Приобретение теоретических знаний позволяет спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя.

Цель предметной области – расширить кругозор, содействовать формированию широкого профессионального мировоззрения.

Задачи:

- сформировать у обучающихся интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры и спорта;
- обеспечить освоение обучающимися знаний по теории и методике физической культуры и спорта, средствах, методах и формах организации деятельности по физическому совершенствованию человека;
- сформировать у обучающихся стремление к самостоятельности в процессе обучения.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Единая всероссийская спортивная классификация.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в учреждении. Единая всероссийская спортивная классификация. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и званий по зимнему полиатлону, а также условия выполнения этих норм и требований. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Присвоение званий спортивным судьям.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет. Место полиатлона в Олимпийской системе игр.

Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Физическая культура как средство социализации личности. Вовлеченность в занятия физической культурой и уровень жизни. Взаимосвязь физического здоровья и интеллектуального развития.

Тема 2. Зимний полиатлон в России и за рубежом.

История развития полиатлона в мире, в России, в Курганской области и в городе Кургане. Полиатлон как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация полиатлона в мире и России. Развитие полиатлона в современном обществе, достижения сборных и клубных команд России на всероссийском и международном уровне. Лучшие российскиетренеры, спортсмены. Спортивные биографии лучших российских полиатлонистов.

Тема 3. Строение и функции организма человека. Возрастные особенности детей и подростков.

Строение и функции различных систем организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных полиатлонистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях зимним полиатлоном.

Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных полиатлонистов. Методы и средства восстановления работоспособности после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке полиатлонистов. Сенситивные периоды развития физических способностей. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки. Значение систематических занятий спортом для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Этические вопросы спорта.

Первоначальное знакомство спортсменов с проблемой допингов. Ценность здоровья и пропаганда отношения к массовому спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен». Обсуждение личного отношения к допингам, формирование осознанного и осмысленного критического отношения к практике их применения. Допинги не могут заменить собой тренировку; они не столько повышают реальные функциональные возможности организма, сколько приводят к трате его резервов, в конце концов провоцируя заболевания.

Список запрещенных препаратов, методов воздействия считающийся допингом. Правила и порядок проведения тестирования. Общероссийские антидопинговые правила, антидопинговая политика в спорте. Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Тема 5. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательного навыка. Принципы и правила спортивной тренировки.

Общая и специальная подготовка юных полиатлонистов. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий.

Название тренировочных упражнений, специальная терминология. Классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Регулирование физической нагрузки на тренировке. Правила контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Основные термины базовых элементов. Характеристика основных технических приемов полиатлона, целесообразность и особенности их применения в различных игровых ситуациях. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Индивидуализация техники. Качественные показатели индивидуальной техники: рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Эффективная техника владения мячом - основа мастерства полиатлонистов. Приоритет освоения техники полиатлона на базовом уровне многолетней подготовки полиатлонистов. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники полиатлона. Типичные ошибки в технике выполнения упражнений и пути их устранения.

Тема 7. Виды подготовки: интегральная подготовка.

Полиатлон, упражнения в полиатлоне как основные виды интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки - обеспечение воздействия одного упражнения на одновременное развитие разных видов подготовленности полиатлонистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

«Инструкторская и судебная практика»

Работа по освоению судейских навыков проводится на протяжении всего обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли судьи для участия в организации и проведении массовых соревнований.

Содержание занятий зависит от подготовленности занимающихся.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в зимнем полиатлоне;
- овладение командным языком, жестами судьи;
- умение вести наблюдения за спортсменами, находить ошибки;
- судейство на тренировочных занятиях (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей судьи или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования по зимнему полиатлону в образовательной школе и в своем учреждении;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря игр.
- правила проведения жеребьевки перед соревнованиями;
- схемы проведения различных соревнований.

Для получения звания «судья по спорту» каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения по зимнему полиатлону;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе тренировочного процесса совместно с тренером;

- участвовать в судействе официальных соревнований в роли полевого судьи, помощника судьи, а также в составе секретариата.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия»

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности.

Восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

У полиатлонистов наблюдается преимущественно утомление нервномышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства одни из основных средств так как, какие бы эффективные медико-биологические и психологические факторы ни применялись, рост спортивных результатов в спорте возможен лишь при правильном построении тренировки.

Педагогические средства предусматривают результативное построение одного тренировочного занятия, которое способствует стимулу процессов восстановления, а также правильное построение тренировочной нагрузки на отдельных этапах тренировочного цикла и микроцикле.

К педагогическим средствам восстановления относится:

- Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- Рациональное построение тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корректирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства: специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

К психологическим средствам восстановления относится:

- Создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- Внушение;
- Психорегулирующая тренировка;

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервнопсихической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма. Вместе с тем можно сформировать у спортсменов четкие установки на достижение больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

В систему психологической подготовки входят не только средства собственного воздействия на поведение и деятельность спортсмена, но и методы психодиагностики, включающие изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса спортсмена, контроль за его текущим состоянием, изучение социально-психологической структуры малой группы (команды). Под психологической подготовкой подразумевается процесс трансформации потенциальных психологических возможностей спортсмена или команды в объективный результат соревнований. Психологическая подготовка представляет собой или воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов (так называемая гетерорегуляция), или самостоятельные воздействия (ауторегуляция).

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

4. Психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармакологическими препаратами естественного происхождения (например, элеутерококком), двигательные и мимические упражнения из группы "гимнастики чувств".

Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др. наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки обучающихся.

Результаты научных исследований и спортивная практика показывают, что систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства;

стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности (гидропроцедур, различных видов спортивного массажа, бань и тепловых камер, ландшафтных зон, ультрафиолетового облучения, аэроионизации, физиотерапевтических и психогигиенических средств и т.д.) оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические (физиотерапевтические) средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых прежде всего надо отметить следующие: гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж; различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др. Специальные гигиенические средства оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы, повышают спортивную работоспособность и, таким образом, оптимизируют тренировочный процесс.

Специальные гигиенические средства восстановления могут применяться отдельно или в комплексе с другими медико-биологическими средствами восстановления. Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия. Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект.

Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц. Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др.

Необходимо еще раз особо подчеркнуть, что гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим учебно-тренировочных занятий, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Учебно-тренировочные группы – 1, 2, 3, 4, 5 года обучения

«Общая физическая подготовка»

В состав общей физической подготовки на учебно-тренировочном этапе входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры. В учебно-тренировочные занятия необходимо включать строевые и общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения, лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор, сидя, в упор, лежа и обратно.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами

(Скалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.) Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики, фитнес-аэробики.

Упражнения для избирательного развития физических качеств

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения для развития выносливости. Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах.

Упражнения «стретчинг»

«Стретчинг» переводится с английского, как «растягивание», «натяжение», «удлинение».

Во время упражнений необходимо вытягивать мышцы разных частей тела, а затем зафиксировать их в таком положении на несколько секунд, после чего – вернуться в исходное положение.

Как известно, физические упражнения для развития силы приводят к укорочению мышц, именно поэтому важной составной частью физических тренировок является растягивание. Во время растяжения мышц к ним приливает больше крови и мышцы становятся более эластичными. Глубокое сосредоточенное дыхание хорошо влияет на головной мозг, поэтому особенно полезно заниматься стретчингом в заключительной части тренировочных занятий.

Во время занятий стретчингом необходимо соблюдать некоторые правила:

Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

Каждую позу стретчинга выдерживайте 10-30 секунд, до тех пор, пока не исчезнет напряжение. Если оно не проходит, значит, растяжка была слишком сильной и ее нужно ослабить.

Дышите медленно, ровно и глубоко, не задерживайте дыхание. Начинайте каждое упражнение с вдоха, а наклоны с выдоха.

Постарайтесь сохранять устойчивое положение во время упражнений и концентрируйте свое внимание на части тела, для которой выполняется упражнение.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д.. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

«Специальная физическая подготовка»

Цель специальной физической подготовки состоит в развитии и совершенствовании физических качеств и функциональных возможностей, специфических для полиатлонистов.

Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью на скользящей опоре: спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойке; спуски с изменением ширины постановки лыж; одновременный спуск нескольких человек шеренгой взявшись за руки; подпрыгивание вовремя спуска; спуски с прыжками в стороны; спуски в основной, высокой стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи; спуски со склонов в основной стойке с переходом на

коньковый ход; спуски с поворотом и переступанием после выката; спуски без палок с различными положениями рук; спуски в сумеречное время.

При подъеме к месту начала упражнения воспитанники изучают подъем «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой» скользящим шагом. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкивание одной палкой; передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу руками. Во всех случаях для палок должна быть хорошая опора. При правильном и многократном выполнении упражнения занимающиеся овладевают ощущением эффективности отталкивания и возможностью не только поддерживать скорость, но и увеличивать ее.

Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

С этой целью вначале следует передвигаться по лыжне «полушагом» с большим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы параллельно лыжне. По мере овладения упражнением увеличиваем длину шага, сильнее отталкиваясь ногой и переходя на скольжение. По мере удлинения шагов, усилении отталкивания лыжами и более резкого выполнения махов ногами, туловище постепенно принимает требуемый наклон. Палки сначала волочатся по снегу, далее начинается все более отчетливый вынос их вперед, и, наконец резко на каждый шаг ставятся на снег и выполняются отталкивания.

«Участие в спортивных соревнованиях»

Обучающиеся в учебно-тренировочных группах способны принимать участие в официальных спортивно-массовых мероприятиях региона, всероссийских соревнованиях и в соревнованиях муниципального округа по избранному виду спорта, которые проходят согласно официальному календарному плану соревнований.

«Техническая подготовка»

Задачи технической подготовки:

- Прочно овладеть основами техники способов передвижения на лыжах;
- Добиться точности, естественности, легкости, экономичности и рациональности движений при передвижении на лыжах различными способами со средней интенсивностью;
- Устранять излишнее мышечное напряжение при передвижении на лыжах;
- Прочно овладевать техникой стрельбы, добиваться однообразия стрельбы;
- Прочно овладеть основами техники при подтягивании с высокой перекладины и сгибания разгибания рук в упоре лежа.

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее.

Упражнения, направленные на овладение «чувством снега»:

повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, меняя амплитуду движений и темп, но добиваясь при этом параллельного положения лыж при приставлении лыжи; продвижение приставными прыжками в одну и другую сторону и прыжками на двух лыжах, меняя темп и амплитуду движения и добиваясь при этом параллельного положения лыж по отношению друг к другу и к земле; то же с легким движением рук и без участия рук и амортизацией при приземлении; то же но с акцентуированным движением в коленных, тазобедренных или голеностопных суставах.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью на скользящей опоре: спуски со склонов в различных стойках; то же меняя длину и крутизну склонов; то же на склонах с различным состоянием снежного покрова; спуски с прыжками; спуски на одной лыже спуски с поворотом и переступанием после выката и на пологом склоне; повороты переступанием на пологом склоне с изменением темпа и амплитуды движений.

Упражнения направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом, постепенно увеличивая отрезки

проходимых дистанций; передвижение одновременным бесшажным ходом с четким дифференцированием загрузки весом тела передней части стопы при подготовке к отталкиванию палками и пяток при окончании отталкивания палками; то же избирательно меняя темп движений; передвижение без шагов, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной палкой, несколько выдвигая при этом разноименную ногу, создавая жесткую систему (рука, туловище, нога) и передавая тем самым усилия с палки на скользящую лыжу; то же, избирательно чередуя одновременное отталкивание двумя палками и несколько попеременных отталкиваний одной палкой.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: повторение упражнений, пройденных ранее; передвижение без палок под небольшой уклон и по равнине; передвижение без палок по учебной лыжне под уклон и в небольшие подъемы, добываясь при этом равномерной скорости движений; передвижение без палок, избирательно меняя темп движений, сохраняя при этом активные маховые движения рук и ног.

Упражнения, направленные на овладение координации движений в работе рук и ног: при передвижении попеременным двухшажным ходом: акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага, сохраняя при этом естественность и легкость всех движений в различном темпе. Совершенствуются техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); попеременный четырехшажный ход; спуски в стойке отдыха; подъемы скользящим ходом и скользящим бегом.

Техническая подготовка для стрельбы:

Совершенствование ранее изученных упражнений. Длительное удерживание винтовки в изготовке сидя за столом с опорой локтями о стол. Прицеливание с открытым прицелом.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

Тактическая подготовка

Лыжные гонки

Тактика преодоление подъемов различной крутизны. Выбор способа и направления подъемов в зависимости от рельефа местности, снежного покрова, условий скольжения и смазки лыж. Техника спусков в различных стойках. Условия, обеспечивающие скорость спусков на дистанции в различных условиях лыжни и скольжения.

Регулирование скорости спуска путем изменения направления спуска и выбор стойки. Торможение на спусках. Тактика выполнения поворотов при спусках со склонов различной крутизны.

Силовая гимнастика

Систему тренировок лучше всего строить на недельных циклах. Цикл состоит из трех занятий. Например, в понедельник и в среду тренируемся с блочным устройством, гантелями и штангой. А в пятницу – 3-4 подхода “негативных повторений”.

Научившись подтягиваться начинаем подтягиваться на высокой перекладине, работая над техникой:

- Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения – вис хватом сверху. Касание пола ногами не разрешается.

- При подтягивании из исходного положения нужно подбородком подняться выше перекладины, опуститься в вис, зафиксировать неподвижное положение 1 –2 секунды и продолжать упражнения.

- При подтягивании запрещается: отталкиваться от пола; отдыхать в положении вися более 5 секунд; начинать подтягивание с размахивания.

Отжимание у девушек (сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Тактика обучения.

При выполнении упражнения в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу: руки туловища прямые, корпус и носки ног упираются в землю. Сгибая руки, нужно прикоснуться грудью к полу, а затем снова выпрямить руки.

При выполнении упражнения запрещается: отдыхать в положении упора или опираясь грудью о пол; разгибать руки поочередно.

Кузнецов В.К. в книге “Силовая подготовка лыжника” предлагает следующую методику обучения отжиманию.

Девушки работают в основном со своим весом, то есть выполняют упражнения без отягощения.

На первых стадиях обучения выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа с гимнастической скамейки 6 подходов по 5 раз. Потом идет постепенное увеличение объема до 10 подходов по 5 раз. Постепенно переходим на пол, выполняем сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Постепенно доводим объем до 8 подходов по 10 раз. Тренировки ведутся 3 – 4 раза в неделю.

Для того, чтобы при отжимании корпус был прямой (не было прогибов в области поясницы), дополнительно вводим упражнения на мышцы спины и мышцы живота «нижний и верхний пресс». Перед контрольным занятием дается отдых 1 день.

Стрельба из пневматической винтовки

Совершенствование техники стрельбы. Повторение изученных ранее упражнений.

Формирование специальной выносливости – способности сохранять (длительно) позу изготовки с оружием, противостоять утомляющим воздействиям статических напряжений связанных с введением стрельбы.

Развитие чувства мышечного контроля.

Развитие равновесия, координации, собранности, сосредоточенности и других специальных качеств, оказывающих влияние на овладение техники стрельбы.

Теоретическая подготовка

Тема 1. Виды подготовки: физическая подготовка.

Понятие о физической подготовке полиатлонистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Средства подготовки полиатлонистов разного возраста. Физические качества полиатлонистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных полиатлонистов.

Тема 2. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике полиатлона. Демонстрация (показ) технических приемов тренером-преподавателем, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: игровой, равномерный, повторный, переменный, интервальный, темповый, контрольный, круговой, соревновательный. Основные методы развития волевых качеств.

Тема 3. Организация и проведение соревнований.

Правила зимнего полиатлона, официальные правила соревнований по-зимнему полиатлону. Основные термины в полиатлоне, правила судейства. Права и обязанности спортсменов и тренеров. Обязанности судей. Жестикаляция. Характеристика действий судьи и его помощников на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Тема 4. Гигиенические требования в зимнем полиатлоне. Основы спортивного питания.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий

полиатлоном. Режим дня и его значение. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий зимним полиатлоном.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма. Температурные нормы для занятий на улице. Понятие терморегуляции. Значение органов выделения при интенсивных физических нагрузках.

Гигиена питания. Значение питания, как фактора, формирующего здоровье. Калорийность и усвояемость пищи, питание в соревновательный период. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия полиатлоном. Основы спортивного питания. Особенности построения рациона питания при различных тренировочных и соревновательных задачах. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы полиатлонистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными полиатлонистами. Витамины и минералы для спортсменов.

Основы здорового образа жизни. Пагубный вред курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсмена. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными полиатлонистами.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях зимним полиатлоном. Содержание врачебного контроля. Методы и формы самоконтроля за физическим развитием. Субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок.

Понятие о тренировке и «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена, самостоятельное развитие физических качеств, содержание индивидуальных занятий.

Правила техники безопасности на занятиях полиатлоном. Правила безопасного поведения во вспомогательных помещениях. Требования безопасности к объектам спорта. Характерные травмы в полиатлоне, их причины. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения и профилактики травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи при травмах.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

Тема 6. Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь.

Оборудование и инвентарь для занятий зимним полиатлоном. Вспомогательное оборудование и его назначение. Игровое поле для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по полиатлону, требования к его состоянию. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием, подготовка их к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Психологическая подготовка

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят: от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам; от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе; от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке: воспитание личностных (любовь к спорту и зимнему полиатлону, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер спортсмена, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности; развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие спортивных ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

«Инструкторская и судейская практика»

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются также и на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения: .

- составить конспект и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера и т.д.

Для получения звания судьи по спорту занимающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по полиатлону.
- участвовать в судействе тренировочных соревнований совместно с тренером.
- провести судейство учебных соревнований (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований.
- судить соревнования в качестве судьи.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей.

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия»

При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу данного спортсмена. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

На учебно-тренировочном этапе необходимо использовать те же восстановительные мероприятия, что и в группах начальной подготовки: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и

интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства пользуются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

Использование разнообразных средств восстановления в зависимости от объема и характера учебно-тренировочных занятий позволяет повысить эффективность подготовки высококвалифицированных спортсменов. Непродуманный и случайный подбор восстановительных средств может привести к снижению защитно-адаптационных сил организма, ухудшению иммунобиологической реактивности спортсменов и повышению их заболеваемости.

«Интегральная подготовка»

Одной из важнейших проблем тренировки юных спортсменов является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подхода. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности (далее - СД). В этой связи главная задача интегральной подготовки – обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления многообразия составляющих, в совокупности определяющих успешность СД. В свою очередь СД в спортивных играх является *интегральной* характеристикой спортивного мастера. Поэтому представляется правомерным рассмотреть сущность интегральной подготовки юных полиатлонистов на основе принципа «детерминированности содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности», а так же с учётом возрастной динамики доминантных факторов подготовленности.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (Таблица 9).

Таблица 9 - Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		

	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление

	культуры в формировании личностных качеств			культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ПОЛИАТЛОН»

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие места для пулевой стрельбы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 10, Таблица 11);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 12,13);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 10 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)	комплект	1
2.	Мат гимнастический	штук	2
3.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	комплект	1
4.	Мяч теннисный	штук	10
5.	Мяч футбольный	штук	1
6.	Рулетка 100м	штук	1
7.	Рулетка 5м	комплект	1
8.	Свисток	штук	2
9.	Секундомер	штук	2

10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5мм)	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 10м (винтовка)	штук	10000
17.	Электромегафон	штук	2
Для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»			
18.	Крепления лыжные	пар	16
19.	Лыжи гоночные	пар	16
20.	Палки для лыжных гонок	пар	16
21.	Порошки, ускорители лыжные	штук	20
22.	Термометр для измерения температуры снега и воздуха	штук	1
23.	Опорный стол для подготовки лыж с двумя профилями	штук	1
24.	Парафины лыжные различной температуры (упаковка не менее 180г)	комплект	10
25.	Щетка для обработки лыж	штук	10
26.	Утюг смазочный для подготовки лыж	штук	2
27.	Эспандер лыжный	штук	10
Для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой»			
28.	Лыжероллеры с креплениями	пар	10

Таблица 11 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	9000	1	12000	1
Для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»									
2	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5	Парафин без	шту	на	-	-	1	1	1	1

	содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180г)	к	обучающ егося						
6.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180г)	шту к	На обучающ егося	-	-	1	1	1	1
7	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180г)	шту к	На обучающ егося	-	-	1	1	1	1
8	Лыжная смазка скольжения, эмульсионные и спреи с высоким фторосодержанием	шту к	На обучающ егося	-	-	3	1	8	1
Для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой»									
9.	Лыжероллеры	пар	на обучающ.	-	-	1	1	1	1

Таблица 12- Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 13- Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Едини ца измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количе-ство	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Трусы	штук	на	-	-	1	1

	легкоатлетические		обучающегося				
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 лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжероллерной гонкой»							
8.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2
10.	Лыжные ботинки для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Очки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2
13.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
20.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	1
21.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
22.	Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающегося	-	-	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

6.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Для обеспечения безопасности обучающихся необходимо:

- проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий (вводный (со

всеми вновь поступившими на программу); первичный – при начале проведения тренировочных занятий (ознакомление с условиями проведения тренировочного процесса); повторный – 1 раз в полгода по программе первичного инструктажа; внеплановый – при нарушении техники безопасности во время проведения тренировочного процесса (соревнования, мероприятия); целевой – при проведении разовых различных мероприятий (соревнования, экскурсии, походы и т.д.);

- соблюдение правил безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, соблюдение единовременной пропускной способности спортивного объекта;
- контроль технического состояния спортивного оборудования и мест проведения занятий (регулярный осмотр и проверка перед вводом в эксплуатацию, регулярный осмотр и проведение испытаний с составлением акта, наличие сертификации и соответствие требованиям безопасности) предусмотренного ГОСТ;
- обеспечение дисциплины (соблюдение правил поведения, расписания занятий, правил личной гигиены, формы одежды) во время теоретических и практических занятий,
- осуществление педагогического контроля: обеспечение страховка при выполнении обучающимися физических упражнений, соблюдение объемов тренировочной и соревновательной нагрузки, контроль состояния обучающихся на занятиях и другое;
- выполнение обучающимися общей и специальной разминки для подготовки систем организма к предстоящим нагрузкам;
- соблюдение требований правил вида спорта зимний полиатлон;
- наличие у обучающихся медицинского заключения о состоянии здоровья; комплектование аптечки средствами первой до врачебной помощи (с медицинским работником);
- оказание первой доврачебной медицинской помощи обучающимся.

Важно сформировать у обучающихся умения и навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, соблюдать технику выполнения двигательных действий; во избежание получения травм исключать столкновения, выполнять группировку при падении; соблюдать правила перемещения на спортивном объекте (не двигаться против движения); не переходить сектора прыжками или бегом, быть внимательными, аккуратно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению (в случае неисправности сообщать тренеру-преподавателю), следить за личными вещами спортивной формой.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья юных полиатлонистов.

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Конституция РФ;
5. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.;
6. Приказ Минспорта России от 07.07.2022г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
7. Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
9. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015г. № 999;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
11. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон», утверждена приказом Минспорта России от 14.12.2022г. №1230;
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержден приказом Минспорта России от 23.11.2022г. №1064;
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2021 года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года №2865-р);
15. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Литература для педагога

1. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. [Текст] /Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 2015, - 71 с.
2. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. [Текст] / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2.: Основы спортивной психологии. – 2004 г. – 192 с.
3. Волков В.М. Тренеру о подростке. [Текст] / Москва: Физкультура и спорт, 2003 - 75 с.
4. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов[Текст] / Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
5. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО [Текст] / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990 г.. – 43 с.
6. Дьячков В.М., Худатов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. [Текст] /– ВкН.: Психологические факторы надежности спортсмена. Москва, 2007, вып. 1, с 21- 29.

7. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. [Текст] /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998 г. – 63 с.

8. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. [Текст] / «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.

9. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. [Текст]/ «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.

10.Насонова А.А., Тышлер Д.А., Митрофанов А.В., Коликов М.Б., Хайдуров Е.Л. [Текст] /«Пулевая стрельба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2005 г. -204 с.

11. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками[Текст] / Ю.Г. Травин. – Москва: Физкультура и спорт, 1995 г. – 38 с.

12. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. [Текст] «Полиатлон» Учебное пособие – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003г. – 120 с.

13. Червяков В.З. Кемза А.И., Гильмутдинов Т.С. [Текст] / « Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М., 1997 г. – 38 с.

Литература для обучающихся

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. [Текст] / М.А. Аграновского. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 336 с.

2. Булгакова Н.Ж.Плавание [Текст] / Н.Ж. Булгакова. - М: Физкультура и спорт, 1999.

3. Гильмутдинова Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО [Текст] / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров - Йошкар-Ола, 1990. - 43 с.

4. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена [Текст] / М.А. Иткис. - М.: ДОСААФ, 1982. - 128 с.

5. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва[Текст] / П.В. Квашук. - М.: Советский спорт, 2003. - 72 с.

6. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками [Текст] / Ю.Г. Травин. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 38 с.

7. Уваров В.А. Полиатлон: Учебное пособие. [Текст] /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. - Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. - 120 с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. [Текст] /Теория и методика ФВ и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480с.

Интернет источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]/Режим доступа: www.minsport.gov.ru – свободный.

2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]/Режим доступа: www.minstm.gov.ru – свободный.

3. Официальный сайт Российской Федерации триатлона [Электронный ресурс]/Режим доступа: www.ftr.org.ru – свободный.

4. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона [Электронный ресурс]/Режим доступа: www.polyathlon.ru – свободный.

5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс]/Режим доступа: www.sportedu.ru- свободный.
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]/Режим доступа: www.Lesgaft.spb.ru – свободный.
7. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры [Электронный ресурс]/Режим доступа: www.spbniiik.ru – свободный.
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]/Режим доступа: <http://Lib.sportedu.ru> – свободный.
9. Общероссийский Профсоюз образования [Электронный ресурс]/Режим доступа: <http://www.ed-union.ru> – свободный.
10. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]/Режим доступа: <http://www.fizkulturasport.ru/> - свободный.
11. Спортивный обозреватель [Электронный ресурс]/Режим доступа: <http://www.ns-sport.ru/stati.html> - свободный.
12. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте [Электронный ресурс]/Режим доступа: <http://podhod.nm.ru/modern.html> - свободный.
13. Технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]/Режим доступа: <http://tst.sportedu.ru/> - свободный.
14. Спортивная медицина - информационный интернет-портал [Электронный ресурс]/Режим доступа: <http://www.sportmedicine.ru/> - свободный.
15. Психологическая подготовка [Электронный ресурс]/Режим доступа: <http://www.gokarting.ru/articles/93/> - свободный.
16. Информационный портал «Спортивная справка». [Электронный ресурс]/Режим доступа: - <http://www.sportspravka.com/> - свободный.
17. Про спорт и легендарных спортсменов [Электронный ресурс]/Режим доступа: <http://psls.ru/> - свободный.

Расписание учебных занятий на 20__/20__ учебный год

УТВЕРЖДЕН

Приказ № __ от «__» _____ 20__ г.

(Указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Заместитель директора по УСР _____ / _____

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап спортивного совершенствования
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	Не ограничивается
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	10	10	12	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)						
		14-22	14-22	12-20	12-20	12-20	12-20	2-4
1.	Общая физическая подготовка	210	212	216	216	260	187	103
2.	Специальная физическая подготовка	56	110	152	152	185	260	374
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	10	10	12	29	
4.	Техническая подготовка	21	46	74	74	88	116	187
5.	Тактическая подготовка	3	6	10	10	12	49	95
6.	Теоретическая подготовка	10	17	32	32	38	40	31
7.	Психологическая подготовка	3	6	10	10	12	20	33
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	7	7	7	7	7	7	20
9.	Инструкторская практика	-	2	3	3	3	7	14
10.	Судейская практика	-	2	2	2	3	7	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	2	2	3	25
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	3	40
Общее количество часов в год		312	416	520	520	624	728	936

МКОУДО "Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф." на 2023-2024 уч. год

Условные обозначения: З - занятия по учебно-тренировочному плану, С- самостоятельная работа, Э - промежуточная аттестация, И - итоговая аттестация

Приложение 4

Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и технической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Полиатлон"

Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и технической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Полиатлон" (мальчики, юноши)												
Требования к уровню квалификации, объему соревновательной деятельности												
№	Упражнения	Баллы	Единица измерения	Возрастные группы (мин лет)								
				ГНП 1 г.о. 10	ГНП 2 г.о. 11	№	Упражнения	Баллы	УТГ 1 г.о. 12	УТГ 2 г.о. 13	УТГ 3 г.о. 14	УТГ 4 г.о. 15
1	Бег на 30 м	5	с	6,2	6,0	1	Бег на 60 м	5	10,4	9,8	9,6	9,4
		4		6,3	6,1			4	10,5	9,9	9,7	9,5
		3		6,4	6,2			3	10,6	10,0	9,8	9,6
		2		6,5	6,3			2	10,7	10,1	9,9	9,7
		1		6,6	6,4			1	10,8	10,2	10,0	9,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	Кол-во раз	10	12	2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)	5	4	8	12	14
		4		9	11			4	3	7	11	13
		3		8	10			3	2	6	10	12
		2		7	9			2	1	5	9	11
		1		6	8			1	0	4	8	10
3	Челночный бег 3x10м	5	с	9,6	9,3	3	Челночный бег 3x10м	5	8,7	8,1	7,8	7,2
		4		9,7	9,4			4	8,8	8,2	7,9	7,3
		3		9,8	9,5			3	8,9	8,3	8,0	7,4
		2		9,9	9,6			2	9,0	8,4	8,1	7,5
		1		10,0	9,7			1	9,1	8,5	8,2	7,6
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 с)	5	Кол-во раз	13	15	4	Бег на 1500м	5	8.05	8.00	7.55	7.50
		4		12	14			4	8.06	8.01	7.56	7.51
		3		11	13			3	8.07	8.02	7.57	7.52
		2		10	12			2	8.08	8.03	7.58	7.53
		1		9	10			1	8.09	8.04	7.59	7.54
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5	см	130	140	5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5	160	170	180	190
		4		129	139			4	159	169	179	189
		3		128	138			3	158	168	178	188
		2		127	137			2	157	167	177	187
		1		126	136			1	156	166	176	186
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5	см	1	2	6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5	5	6	7	8
		4		0	1			4	4	5	6	7
		3		-1	0			3	3	4	5	6
		2		-2	0			2	2	3	4	5
		1		-3	0			1	1	2	3	4

7	Бег 500м	5 4 3 2 1	Мин,с	2.35 2.36 2.37 2.38 2.39	2.33 2.34 2.35 2.36 2.37	7	Метание мяча весом 150г (м)	5 4 3 2 1	26 25 24 23 22	28 27 26 25 24	30 29 28 27 26	32 31 30 29 28
						8	Лыжная гонка 3км	5 4 3 2 1	16.50 16.51 16.52 16.53 16.54	16.20 16.21 16.22 16.23 16.24	16.00 16.01 16.02 16.03 16.04	15.40 15.41 15.42 15.43 15.44
9	Спортивный разряд			3юн, 2юн, 1юн		9	Спортивный разряд		3юн, 2юн, 1юн	III взр., II взр., I взр.		
10	Объем соревновательной деятельности	контрольные		1	1	10	Объем соревновательной деятельности	контрольные	2	2	2	2
		отборочные		-	1			отборочные	2	2	2	2
		основные		-	1			основные	1	1	1	2

На начальной подготовке набрать 21 балл в 7 обязательных видах
28-35 баллов высокий уровень (80-100%), 27-21 баллов - средний уровень (60-79%), 7-20 баллов - низкий уровень (до 59% не сдано)

На учебно-тренировочном этапе набрать 24 балла из 8 обязательных видов
32-40 баллов высокий уровень (80-100%), 31-24 баллов - средний уровень (60-79%), 8-23 баллов - низкий уровень (до 59% не сдано)

Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и специальной физической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Полиатлон" (девочки, девушки)
Требования к уровню квалификации, объему соревновательной деятельности

№	Упражнения	Баллы	Единица измерения	Возрастные группы (мин лет)								
				ГНП 1 г.о. 10	ГНП 2 г.о. 11	№	Упражнения	Баллы	УТГ 1 г.о. 12	УТГ 2 г.о. 13	УТГ 3 г.о. 14	УТГ 4 г.о. 15
1	Бег на 30 м	5 4 3 2 1	с	6,4 6,5 6,6 6,7 6,8	6,2 6,3 6,4 6,5 6,6	1	Бег на 60 м	5 4 3 2 1	10,9 11,0 11,1 11,2 11,3	10,7 10,8 10,9 11,0 11,1	10,5 10,6 10,7 10,8 10,9	10,3 10,4 10,5 10,6 10,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5 4 3 2 1	Кол-во раз	5 4 3 2 1	7 6 5 4 3	2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)	5 4 3 2 1	10 9 8 7 6	15 14 13 12 11	20 19 18 17 16	25 24 23 22 21
3	Челночный бег 3х10м	5 4	с	9,9 10,0	9,6 9,7	3	Челночный бег 3х10м	5 4	9,1 9,2	8,5 8,6	8,2 8,3	7,6 7,7

		3 2 1		10,1 10,2 10,3	9,8 9,9 10,			3 2 1	9,3 9,4 9,5	8,7 8,8 8,9	8,4 8,5 8,6	7,8 7,9 8,0
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 с)	5 4 3 2 1	Кол-во раз	10 9 8 7 6	12 11 10 9 8	4	Бег на 1500м	5 4 3 2 1	8.29 8.30 8.31 8.32 8.33	8.25 8.26 8.27 8.28 8.29	8.20 8.21 8.22 8.23 8.24	8.15 8.16 8.17 8.18 8.19
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5 4 3 2 1	см	120 119 118 117 116	130 129 128 127 126	5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5 4 3 2 1	145 144 143 142 141	155 154 153 152 151	165 164 163 162 161	175 174 173 172 171
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5 4 3 2 1	см	1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1	6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5 4 3 2 1	6 5 4 3 2	7 6 5 4 3	8 7 6 5 4	9 8 7 6 5
7	Бег 500м	5 4 3 2 1	Мин,с	2.50 2.49 2.48 2.47 2.46	2.45 2.46 2.47 2.48 2.49	7	Метание мяча весом 150г (м)	5 4 3 2 1	18 17 16 15 14	20 19 18 17 16	22 21 20 19 18	24 23 22 21 20
						8	Лыжная гонка 2км	5 4 3 2 1	14.00 14.01 14.02 14.03 14.04	13.50 13.51 13.52 13.53 13.54	13.40 13.41 13.42 13.43 13.44	13.30 13.31 13.32 13.33 13.34
9	Спортивный разряд			3юн, 2юн, 1юн		9	Спортивный разряд		3юн, 2юн, 1юн	III взр., II взр., I взр.		
10	Объем соревновательной деятельности	контрольные		1	1	10	Объем соревновательной деятельности	контрольные	2	2	2	2
		отборочные		-	1			отборочные	2	2	2	2
		основные		-	1			основные	1	1	1	2

На начальной подготовке набрать 21 балл в 7 обязательных видах

28-35 баллов высокий уровень (80-100%), 27-21 баллов - средний уровень (60-79%), 7-20 баллов - низкий уровень (до 59% не сдано)

На учебно-тренировочном этапе набрать 24 балла из 8 обязательных видов

32-40 баллов высокий уровень (80-100%), 31-24 баллов - средний уровень (60-79%), 8-23 баллов - низкий уровень (до 59% не сдано)

Вопросы для оценки уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Полиатлон"
(проводится собеседование по пройденным темам)

Вопросы для групп начальной подготовки

Первый год обучения:

1. Что такое лыжная подготовка, лыжный спорт, полиатлон;
2. Какова история возникновения полиатлона;
3. На какие группы делятся лыжные хода;
4. На какие подгруппы делится классический и коньковый стиль;
5. Что такое дневник самоконтроля.

Второй год обучения:

1. Вопросы 1-го года обучения в полном объеме;
2. В чем заключается упражнение ВП-1 из пневматической винтовки;
3. В чем заключается техническая подготовка спортсмена;
4. Каково отличие классического хода от конькового;
5. Что такое спортивная экипировка;
6. Чем различается соревновательная экипировка от тренировочной.

Третий год обучения:

1. Вопросы 2-го года обучения в полном объеме;
2. Определение попеременных и одновременных классических и коньковых ходов;
3. Какие хода быстрее, где применить каждый из них;
4. В чем заключается упражнение ВП-2 из пневматической винтовки;
5. Краткое описание имитации лыжных ходов во время летнего (бесснежного) периода.

Вопросы для учебно-тренировочных групп

Первый год обучения:

1. Вопросы для групп начальной подготовки в полном объеме;
2. Что такое «тренаж» в пулевой стрельбе;
3. Что такое ЧСС. Показатели ЧСС при разных нагрузках;
4. На какие периоды делится годовой тренировочный процесс;
5. Краткая характеристика каждого периода.

Второй год обучения:

1. Вопросы первого года обучения в полном объеме;
2. Этапы многолетней подготовки. Характеристика;
3. Определение понятий «объем» и «интенсивность» при подготовке спортсмена;
4. Что такое контрольная тренировка.

Третий год обучения:

1. Вопросы 2-го года обучения в полном объеме;
2. Что такое соревнования, с какой целью они проводятся;
3. Что такое повторный, интервальный и попеременный методы выполнения тренировочной нагрузки;
4. Определение понятия тактической подготовки.

Вопросы по текущему контролю и освоению образовательной программы по теоретической подготовке для углубленного уровня.

Четвертый год обучения:

1. Вопросы для 3-го года обучения в полном объеме;
2. Что такое положение о соревнованиях, из каких разделов оно состоит;
3. Что такое лыжная смазка. Виды;
4. Что такое классификационная таблица.

Пятый год обучения:

1. Вопросы для 4-го года обучения в полном объеме;
2. Что такое спортивная форма;
3. Показатели, характеризующие готовность спортивной формы;
4. Характеристика стартового состояния;
5. Средства восстановления организма после нагрузки;
6. Что такое допинг.
7. Что такое спортивный режим;
8. Что такое планирование тренировочной деятельности;
9. Определение понятия психологическая подготовка. В чем она заключается.
10. Что такое спортивная мотивация;
11. В чем заключается спортивное долголетие;
12. Что такое спортивный эксперимент.

Вопросы для оценки уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Полиатлон"

(проводится собеседование по пройденным темам)

Примерные вопросы:

1. Что такое лыжная подготовка, лыжный спорт, зимний полиатлон;
2. Какова история возникновения зимнего полиатлона;
3. На какие группы делятся лыжные хода;
4. На какие подгруппы делится классический и коньковый стиль;
5. Что такое дневник самоконтроля.
6. В чем заключается упражнение ВП-1 из пневматической винтовки;
7. В чем заключается техническая подготовка спортсмена;
8. Каково отличие классического хода от конькового;
9. Что такое спортивная экипировка;
10. Чем различается соревновательная экипировка от тренировочной.
11. Определение попеременных и одновременных классических и коньковых ходов;
12. Какие хода быстрее, где применить каждый из них;
13. В чем заключается упражнение ВП-2 из пневматической винтовки;
14. Краткое описание имитации лыжных ходов во время летнего (бесснежного) периода.
15. Что такое «тренаж» в пулевой стрельбе;
16. Что такое ЧСС. Показатели ЧСС при разных нагрузках;
17. На какие периоды делится годовой тренировочный процесс;
18. Краткая характеристика каждого периода.
19. Этапы многолетней подготовки. Характеристика;
20. Определение понятий «объем» и «интенсивность» при подготовке спортсмена;
21. Что такое контрольная тренировка.
22. Что такое соревнования, с какой целью они проводятся;
23. Что такое повторный, интервальный и попеременный методы выполнения тренировочной нагрузки;
24. Определение понятия тактической подготовки.
25. Что такое положение о соревнованиях, из каких разделов оно состоит;
26. Что такое лыжная смазка. Виды;
27. Что такое классификационная таблица.
28. Что такое спортивная форма;
29. Показатели, характеризующие готовность спортивной формы;
30. Характеристика стартового состояния;
31. Средства восстановления организма после нагрузки;
32. Что такое допинг.
33. Что такое спортивный режим;
34. Что такое планирование тренировочной деятельности;
35. Определение понятия психологическая подготовка. В чем она заключается.
36. Что такое спортивная мотивация;
37. В чем заключается спортивное долголетие;
38. Что такое спортивный эксперимент.

Нормативные требования к оценке показателей по выполнению специализированных упражнений при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Полиатлон" по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Полиатлон»

Баллы	3	4	5
Контрольные упражнения			
Юноши			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	220	235	250
Подтягивание из виса на перекладине (за 4 мин.)	20	25	35
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	45	50	55
Напрыгивание на скамейку (50см.) с двух ног (за 1 мин.)	70	75	80
Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях (за 1 мин.)	21	23	25
Девушки			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	170	180	195
Подтягивание из виса на перекладине (за 4 мин.)	110	120	130
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	45	50	55
Напрыгивание на скамейку (50см.) с двух ног (за 1 мин.)	65	70	75
Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях (за 1 мин.)	16	18	20

Набрать не менее 6 баллов в 2 обязательных контрольных упражнениях

Рецензия

На дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон»

(автор-составитель: Нелипович Евгения Васильевна, инструктор-методист Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.»)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке полиатлонистов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 N 963.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Программа составлена для работы на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах. Продолжительность реализации программы 6 лет.

В структуре выдержаны основные разделы: общие положения, характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, система контроля, рабочая программа по виду спорта, особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон», условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, перечень информационного обеспечения.

В разделе «Общие положения» подробно рассмотрены нормативно-правовые и научно-методические основы программы, полностью раскрыты цели и задачи образовательной программы, представлена характеристика вида спорта, направленность образовательной программы, прописаны прогнозируемые результаты освоения образовательной программы.

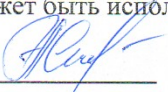
В разделе «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» указаны условия реализации этапов спортивной подготовки, отражен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, прописаны виды (формы) обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, представлен годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, разработаны мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте. Отражены планы инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств.

Раздел «Система контроля» включает в себя требования к результатам прохождения спортивной подготовки и оценку результатов освоения программы.

В разделе «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» прописаны материально-технические условия реализации программы, кадровые условия реализации программы, требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Перечень информационного обеспечения полный и соответствует содержанию программы.

Вывод: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон» имеет практическую значимость, соответствует требованиям действующего законодательства и может быть использована в работе детско-юношеской школы.

Рецензент:  Соснина Л.А., заместитель директора по УСР МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.»

Рецензия**На дополнительную образовательную программу спортивной подготовки
по виду спорта «Полиатлон»**

(автор-составитель: Нелипович Евгения Васильевна, инструктор-методист Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.»)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке полиатлонистов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 N 963.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Программа составлена для работы на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах. Продолжительность реализации программы 6 лет.

В структуре выдержаны основные разделы: общие положения, характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, система контроля, рабочая программа по виду спорта, особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон», условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, перечень информационного обеспечения.

В разделе «Общие положения» подробно рассмотрены нормативно-правовые и научно-методические основы программы, полностью раскрыты цели и задачи образовательной программы, представлена характеристика вида спорта, направленность образовательной программы, прописаны прогнозируемые результаты освоения образовательной программы.

В разделе «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» указаны условия реализации этапов спортивной подготовки, отражен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, прописаны виды (формы) обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, представлен годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, разработаны мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте. Отражены планы инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств.

Раздел «Система контроля» включает в себя требования к результатам прохождения спортивной подготовки и оценку результатов освоения программы.

В разделе «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» прописаны материально-технические условия реализации программы, кадровые условия реализации программы, требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Перечень информационного обеспечения полный и соответствует содержанию программы.

Вывод: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон» имеет практическую значимость, соответствует требованиям действующего законодательства и может быть использована в работе детско-юношеской школы.

Рецензент: _____ Сыолов О.М., начальник Комитета по физической культуре и спорту Кетовского муниципального округа



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524507

Владелец Сысолов Олег Михайлович

Действителен с 11.02.2026 по 11.02.2027