

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Дворец спорта»
Ковровский район

ПРИНЯТО:
на Тренерском совете
МАУДОСШ «Дворец спорта»
Протокол № от ____. ____.202_ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДОСШ «Дворец спорта»
_____ Е.Н. Чеснокова
Приказ № ____ от ____. ____.202_ г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон»

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

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 2 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

Возраст обучающихся: от 10 лет

Ковровский район, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Основные сведения.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

2.2. Объём программы.

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

III. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки. Система контроля.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Полиатлон».

4.1. Структура годичного цикла.

4.2. Принципы спортивной тренировки.

4.3. Силовая гимнастика.

4.4. Лыжные гонки.

4.5. Пулевая стрельба.

4.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

4.6.1. Программный материал для групп начальной подготовки.

4.6.2. Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

4.6.3. Программный материал для групп спортивного совершенствования мастерства.

4.6.4. Программный материал для групп высшего спортивного мастерства.

4.7. План теоретической подготовки для всех этапов спортивной подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Полиатлон».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Требования к кадровому составу.

6.2. Требования к материально-техническим условиям.

6.3. Иные условия.

6.4. Информационно-методические условия.

ПРИЛОЖЕНИЯ.

I. Основные сведения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по полиатлону с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке и разработана в соответствии с:

- пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579;
- приказом Министерства спорта России от 14 декабря 2022 г. № 1228 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»;
- приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 года № 1064 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».

При разработке программы учитываются:

- федеральные государственные требования;
- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта полиатлон;
- возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях полиатлоном;
- особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта;
- направленность и специфика вида спорта полиатлон;
- организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям физической культурой и спортом;
- санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы.

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. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей полиатлониста и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки спортсмена находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности спортсмена. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки

как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей.

Характеристика вида спорта «Полиатлон».

Полиатлон – неолимпийский вид спорта представляет собой комплексное спортивное многоборье, которое становится международным видом спорта и является продолжением всем знакомого с детства патриотического комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).

В настоящее время полиатлон включает летние и зимние виды.

Летний полиатлон включает в себя дисциплины, проводимые как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях:

- летнее пятиборье;
- летнее четырехборье;
- летнее троеборье;
- летнее двоеборье.

В летнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

- бег: бег на короткие дистанции (30, 60 или 100 м.); бег на выносливость (500, 1000, 1500, 2000 или 3000 м.).
- плавание (в открытых или закрытых бассейнах, открытых водоёмах на дистанции 25, 50 и 100 метров вольным стилем);
- метание: метание мяча (масса мяча — 155—160 гр., диаметр 58 — 62 мм.); метание гранаты (масса гранаты от 250 до 700 гр.).
- стрельба: из пневматического оружия (дистанция- 10 м, диаметр мишени- 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов); трельба из малокалиберного оружия (дистанция- 50 м, диаметр мишени- 10 см, 10 выстрелов);
- силовая гимнастика: подтягивание на перекладине (у мужчин); отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

Зимний полиатлон включает в себя следующие дисциплины:

- зимнее троеборье;
- зимнее двоеборье.

В зимнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

- лыжные гонки (на 1, 2, 3, 5 или 10 км) - обязательно;
- стрельба из пневматического оружия (дистанция- 10 м, диаметр мишени- 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов);
- силовая гимнастика: подтягивание на перекладине (у мужчин); отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

Отличительными чертами полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов.

Занятия полиатлоном включают следующие дисциплины.

Кросс- это бег на 2000-3000 метров у мужчин и 1000-2000 метров у женщин. Бег является составной частью тренировки любого спортсмена. Кроссовый бег- один из самых доступных видов физических упражнений, для занятий подходит любой парк или сквер.

Бег как таковой предоставляет хорошие условия в качестве аэробной тренировки, которая увеличивает порог выносливости, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, повышает обмен веществ в организме, позитивно влияет на иммунную систему, укрепляет мускулатуру ног.

Спринт в полиатлоне- это бег на короткую дистанцию длиной 50–60 метров (в закрытых помещениях, в зависимости от возможностей зала, где проводятся соревнования) или 100 метров (на стадионе, в тёплое время года).

Роль силового норматива в полиатлоне играет метание гранаты, которое являясь военно-прикладным нормативом, выросло в полноценную спортивную дисциплину со своими методиками и рекордами. В технике движений метателей существует много тончайших нюансов: в его разбеге, последних шагах и всех фазах согласования движений ног, туловища и рук, поэтому как дисциплина- метание гранаты, представляет из себя довольно сложный комплекс упражнений.

Соревнования по плаванию в полиатлоне проводятся на дистанции 50 метров или 100 метров (в зависимости от ранга соревнований: чем выше, тем больше плыть), обычно спортсмены соревнуются в классическом закрытом 25-метровом бассейне, но иногда соревнования проводятся и на открытой воде. Плавание- один из наиболее гармоничных видов спорта, поэтому оно занимает ведущее место в оздоровительных программах и пользуется неизменной популярностью.

Силовые упражнения в полиатлоне представляют хорошо всем известные подтягивания на перекладине (у мужчин) и отжимания от пола (у женщин). С одной стороны, подтягивания и отжимания не являются обособленным видом спорта, но с другой они активно применяются в тренировочном процессе каждого спортсмена.

Стрельба в полиатлоне ведётся из пневматической винтовки в 5-сантиметровую или 25-сантиметровую мишень с расстояния 10 метров, производится 5 или 10 выстрелов (в зависимости от соревнований). Собственно, вид спорта по стрельбе из пневматической винтовки прививает человеку, в первую очередь, психологическую устойчивость, а также учит навыкам владения собой.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов является сложным многолетним процессом и предусматривает определенные требования к спортсменам в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта полиатлон формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта паолиатлон, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки спортсменов.

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

При приеме на обучение дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор спортсменов осуществляется ежегодно до начала учебного года в отдельных случаях (индивидуально) в течение учебного года.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, полиатлонисты сдают нормативы промежуточной аттестации, на основании которой осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Для проверки результатов освоения нормативных требований Программы спортсмены сдают итоговую аттестацию в конце всего курса обучения.

Результатом промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

2.2. Объем Программы.

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	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6-8	8-9	9-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416	416-468	468-728	728-936	936-1248	1248-1664

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

- учебно-тренировочные занятия

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основной формой являются учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

- учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

- спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «полиатлон»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план (приложения 1,2)

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	65-70	50-52	35-45	25-35	13-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-20	25-30	27-35	35-40	40-50	40-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	4-6	7-8	7-11-
4.	Техническая подготовка (%)	6-8	10-12	10-16	15-20	15-22	20-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6-	6-8	8-12	14-21	15-26	17-26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	1-4	2-4	2-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4
----	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

2.5. Календарный план воспитательной работы

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-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

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

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий.

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, приказами и распоряжениями Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации, Уставом учреждения. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Приказ Министерства РФ № 464 от 24.06.2021 года «Общероссийские антидопинговые правила»;
2. Всемирный антидопинговый кодекс (изменения 2021 год);
3. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список» (2023 год);
4. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию» (2023);
5. Международный стандарт ВАДА по тестированию и расследованиям (2023).

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	- Антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением. - Основы профилактической работы по применению допинга обучающимися.	В течение года	Мероприятия проводятся в форме бесед.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - Использование биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанных с их применением. - Получение знаний о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды. 	В течение года	Мероприятия проводятся в форме бесед.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - Использование биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанных с их применением. - Современные принципы применения фармакологических средств, основы антидопинговой политики в спорте. 	В течение года	Мероприятия проводятся в форме бесед.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается на этапе начальном подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся осваивают терминологию, принятую в полиатлоне, правила соревнований по полиатлону, учатся подготавливать место для занятия, подготовке инвентаря и оборудования.

На учебно-тренировочном этапе готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Учатся составлять комплексы упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения, проводить комплексы упражнений по физической и технической подготовке. Далее изучают и выполняют обязанности судей и секретарей соревнований.

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

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера или педиатрами не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием спортсменов фармакологических средств.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия, выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

К занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей и подростков, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом

созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы. Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Дополнительное врачебное обследование проводится перед возобновлением занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, длительного перерыва в оздоровительной тренировке, участия в соревнованиях, а также по направлению педагогов и тренеров при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания. Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами.

Медико-биологические мероприятия.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся:

- гигиенические средства:
 - водные процедуры закаливающего характера;
 - душ, теплые ванны;
 - прогулки на свежем воздухе;
 - рациональные режимы дня и сна, питание;
 - рациональное питание, витаминизация;
 - тренировки в благоприятное время суток.
- физиотерапевтические средства:
 - душ: теплый (успокаивающий) при $t = 36-38^{\circ}$ продолжительностью 12-15 мин., - бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при $t = 80-90^{\circ}$;
 - термальные источники;
 - ультрафиолетовое облучение,

- аэрионизация, кислородотерапия;
- массаж, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше

План применения восстановительных средств

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной или соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Этап начальной подготовки</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики полиатлона, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием. Соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом

	интенсивности ФСО юных спортсменов		38—43°C 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия. соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. лимфоциркуляции. тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8- 10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и душ - теплый/умеренно холодный/ теплый.	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от соревнований день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

III. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки. Система контроля.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

- На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «полиатлон»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «полиатлон»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «полиатлона»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «полиатлон»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

- На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «полиатлон»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Система контроля.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие

требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «полиатлон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

*Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся
по годам и этапам спортивной подготовки
(для УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ)*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «полиатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.20	1.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			16.50	-
3.2.	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	14.00

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «3-борье с лыжероллерной гонкой»			
4.1	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более
			15.50 -
4.2	Лыжероллерная гонка 2 км	мин, с	не более
			- 13.00
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			205	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.8.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			0.55	1.03
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	19.30
3.2.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			27.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки «3-борье с лыжероллерной гонкой»				
4.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	

			-	18.30
4.2.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			26.00	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и
перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«ПОЛИАТЛОН»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	мин, с	не более	
			13.40	16.00
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом», «3-борье с бегом», «2-борье с бегом»				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.18	1.25
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»				
3.1.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			-	19.06
3.2.	Лыжная гонка 10 км	мин, с	не более	
			35.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой»				
4.1.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			-	18.06
4.2.	Лыжероллерная гонка 10 км	мин, с	не более	
			34.00	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «Полиатлон».

4.1. Структура годичного цикла.

Годичный цикл подготовки спортсмена является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарного плана спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

В свою очередь, годичный цикл тренировочного процесса имеет следующую структуру:

- микроцикл- минимальный тренировочный цикл, с минимальной продолжительностью от 3-х дней. В практике планирования тренировочного процесса встречается от 4 до 9 различных типов микроциклов (втягивающие, базовые или общеподготовительные, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные, ударные);
- мезоцикл- средний тренировочный цикл, включающий относительно законченный ряд микроциклов (суммарной деятельностью, например, около месяца);
- макроцикл- большой тренировочный цикл (полугодичный, годичный).

Внешними признаками мезоцикла являются:

- 1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (определенных - в единой последовательности, различных – чередованием);
- 2) смена одной направленности микроциклов другими, характеризует и смену мезоцикла;
- 3) заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить определенное число мезоциклов:

- втягивающие – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы (обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности организма) - применяются в начале сезона, после болезни или травмы;
- базовые- планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности, планируется большая по объему и интенсивности тренировочная работа, большие нагрузки- основа подготовительного периода (в соревновательном периоде включаются с целью восстановления физических качеств и навыков);
- контрольно-подготовительные- широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки- используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде между стартами;
- предсоревновательные (подводящие) – окончательное становление спортивной формы, устранение недостатков всех видов подготовки, особое место-целенаправленная психическая и тактическая подготовка;

- соревновательные- планируются согласно календаря спортивных мероприятий, квалификации и уровня подготовленности спортсмена (обычно бывает несколько соревновательных мезоциклов в течении года);
- восстановительный- основа переходного периода, организуется после серии стартов, в особых случаях включает упражнения по исправлению технических недостатков, улучшения физических способностей.

4.2. Принципы спортивной тренировки.

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировочных занятий.

1. Техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

Важнейшая задача спортсмена – под руководством тренера овладеть безупречно выполняемой техникой отдельных взятых соревновательных видов спорта. Общий результат выступления полиатлониста на соревнованиях зависит от слаженности действий всех частей тела в условно разделенном цикле движения. В многолетней подготовке спортсмена высокого класса основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники в сочетании с повышением тактического мастерства.

2. Увеличение объемов и интенсивности на разных возрастных этапах подготовки.

На различных возрастных этапах подготовки по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психологической подготовке спортсменов. Усложнение упражнений, повышение интенсивности и увеличение объемов должны проходить при постоянном педагогическом и врачебном контроле за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания объемов, интенсивности, в посильности общих нагрузок- залог роста спортивных результатов и надежности выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня.

3. Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

Владение техникой передвижения на лыжах, в беге и т.д. и повышение стабильности выступления в соревнованиях зависят от уровня функциональной подготовленности спортсмена, развития двигательных и психологических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

4. Создание резервных функциональных возможностей.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий, должно подготовить спортсмена к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающие соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Это особенно важно для ГСС и групп ВСМ.

5. Индивидуализация действий и тактических решений в условиях тренировок и соревнований.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов не редко проявляются в особенностях техники, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со спортсменами в ГСС и ВСМ, а в отдельных случаях к одаренным спортсменам и на более ранних этапах.

6. Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

7. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психологическую сферы обучающихся, их взаимное влияние, которое сможет быть и положительным, и отрицательным. Это видно на примере. Если в разминке выполнять ОФП с повышенными физическими нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе перед основной частью. Все это снижает эффект тренировочного занятия. Учет перечисленных принципов построения тренировки при планировании учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства спортсменов.

4.3. Силовая гимнастика.

В зимнем полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для мужчин – подтягивание на высокой перекладине, для женщин – отжимание в упоре лёжа в течении 4 минут. Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса.

Основным методом развития силовой выносливости является повторный метод с неопредельными по весу отягощениями. Как известно, упражнения на преодоление собственного веса (подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), а также работа с эспандером или резиновым жгутом представляют собой упражнения на развитие силовой выносливости. Выбор средств развития силовой выносливости довольно разнообразен (с отягощением, с облегчением, с замедленным и ускоренным выполнением, от брусьев, скамейки, вводе, с амортизаторами и т.д.). Так при использовании упражнений с отягощениями СФП должна проводиться в двух взаимосвязанных направлениях. Одно из них ориентируется на повышение абсолютной величины максимальной силы, другое – на развитие способности к многократному повторению меньших по величине усилий.

Упражнения с отягощением выполняются интервальным методом. Интервальный метод работы с отягощением является эффективным способом «антигликолитической»

тренировки. Он способствует повышению мощности анаэробного алактатного механизма энергообеспечения, совершенствованию энерго-транспортной функции КрФ, активизации аэробного источника ресинтеза АТФ и снижению доли гликолиза при циклическом режиме работы. Здесь можно рекомендовать следующие основные варианты:

- Кратковременная работа (10сек) предельной интенсивности с различными интервалами отдыха (10, 30, 60сек), количество повторений в серии от 5-6 до 10-12 раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин. Начинать работу следует с 5-6 повторений и 60 сек. интервалом отдыха. Затем, сокращать интервал отдыха до 30 и 10 с и увеличивать количество повторений.

- Работа 20-30 сек субмаксимальной интенсивности с различными интервалами отдыха (10,30 и 60сек), количество повторений в серии от 5-6 до 20 раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 мин. начинать работу нужно с 5-6 повторений с 60 сек интервалами, затем сокращать интервал до 30 сек и увеличивать количество повторений до 10.

Первый вариант в основном способствует развитию мощности, второй- емкости анаэробного алактатного источника энергообеспечения при умеренном привлечении гликолитического механизма энергообразования. Вместе с тем, оба варианта эффективно воздействуют на повышение мощности и ёмкости аэробной производительности организма, скорости развертывания аэробной функции и её роли в восстановительных процессах вовремя и после работы. В ходе тренировки в обоих вариантах необходимо постепенно повышать интенсивность работы двумя способами- увеличением веса отягощения, сохраняя темп движений, или повышением темпа движений при том же отягощении.

Главная методическая проблема интервального режима связывается с выбором веса отягощения. Опыт показывает, что вес отягощения в таких случаях очень индивидуален. Его величина зависит от уровня подготовленности спортсмена, объёма мышечных групп, вовлекаемых в работу, текущего состояния спортсмена, характера и объёма предыдущей нагрузки, температуры окружающей среды и других факторов. Существенное значение среди них имеет возможность расслабить мышцы или хотя бы уменьшить нагрузку на них между активной работой. Интервальный метод развития локальной мышечной выносливости с использованием отягощения, являясь частью системы СФП, должен занимать в ней одно из ведущих мест в подготовке спортсмена по силовой гимнастике в частности и в полиатлоне вообще. При рациональном использовании интервальный метод работы с отягощением позволит достичь высокого уровня специфической выносливости при значительном сокращении изнурительной общей работы, а главное – хорошо подготовить спортсмена к последующей интенсивной скоростной тренировке, требующей выносливости. По мере повышения уровня максимальной силы следует увеличивать вес отягощения в повторной работе таким образом, чтобы развиваемое при этом усилие было выше на 10-15% по сравнению с соревновательными условиями. Методы тренировки, относящиеся к первому и второму направлениям, не следует использовать в одном занятии, их надо чередовать через занятие. Хорошие результаты дает также чередование их через неделю и две недели. Вначале основное внимание уделяется методам первого направления (развитие максимальной силы), затем методам второго направления (развитие силовой выносливости). Соотношение между ними вначале- 3:1, затем (по мере повышения максимальной силы) - 1:3. В подготовительном периоде (июнь, июль)

до 80% упражнений дается на увеличение максимальной силы мышц. Это достигается повторным, интервальным и повторно-серийным методами, а также, широко применяется метод ОФП.

Во второй половине подготовительного периода (август, сентябрь) происходит плавный переход с преимущественной направленностью на приобретение силовой выносливости. Помимо средств ОФП в тренировочный процесс включаются упражнения соревновательного характера с различным диапазоном отдыха (7 подходов по 18 подтягиваний через 5-6 мин., 5 x 25 через 10 мин., 4 x 30 x 10 мин. у мужчин и 7 x 35 отжиманий через 5-6 мин., 5 x 45 x 10 мин., 4 x 70 x 10 мин. у женщин и т.п.).

В предсоревновательном периоде (октябрь, ноябрь) нагрузка в силовой гимнастике снижается на 20-30% из-за большого объема работы на лыжах. Количество тренировочных дней доводится до трёх-четырёх в неделю.

Соревновательный период условно делится на два этапа: этап предварительного подведения к соревнованиям и этап поддержания высокой спортивной формы. Первый этап характеризуется развитием статической и динамической выносливости, повышением функциональных возможностей организма, участием в предварительных стартах, подведением спортсмена к участию в отборочных и основных стартах и выходом на пик спортивной формы.

Второй этап характеризуется поддержанием высокой спортивной формы посредством участия в соревнованиях.

На переходном этапе значительно снижается количество тренировочных занятий (до двух – трёх в неделю), давая спортсмену возможность полного физического и психологического восстановления. Для этого используют активный отдых, спортивные игры и т.д. Уменьшается интенсивность и общий объём физических нагрузок, проводится углублённая диспансеризация. Ставится задача сохранения спортивной формы на таком уровне, который позволил бы начать новый цикл тренировок более подготовленным. Длительность этого периода полтора-два месяца.

Примерный план тренировочных занятий для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.

Для мужчин:

- на перекладине с грузом 5-7кг. 3-4 подхода по 6-8 раз с паузой отдыха 2-3 мин., затем без груза 4-5 подходов по 8-9 раз через 30-40 сек. Повторить 2-3 серии с паузой отдыха между сериями 8-10 минут.

- для двуглавых мышц: со штангой в наклоне вперёд подъём к груди 10-12 раз, отдых 2-3 минуты, повторить 3-4 раза; стоя, подъём к груди 10-15 раз с паузой 2-3 минуты, кол-во подходов 3-4 с отдыхом 6-8 минут; лежа на спине подъём гантелей из-за головы 10-12 раз. Повторить 2-3 серии с паузой отдыха 6-8 минут.

- на перекладине: в висе амортизатор одним концом прикреплен к поясу, другим к полу или к грузу. Выполнять подтягивания 6-8 раз, 5-6 подходов через 1,5 -2 минуты, 3-4 серии с интервалом отдыха 7-8 минут. То же самое упражнение выполняется, но вместо амортизатора используется груз на веревке. При подтягивании вверх груз должен отрываться от пола, когда спортсмен подтянулся до половины полного диапазона движения вверх. Величина груза подбирается с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (до 10-15% веса тела). Для начинающих и новичков (при слабом физическом развитии) рекомендуется проводить занятия по силовой подготовке на перекладине в облегченном варианте (веревка или трос пропущенная

через блоки и закреплённая одним концом на поясе, а другим соединённая с грузом; с амортизаторами, прикреплёнными к грифу перекладины и к поясу спортсмена).

Для женщин:

- лёжа на спине подъем штанги весом 15-25 кг 6-8 раз, кол-во подходов 3-4, период отдыха между подходами 3-4 минуты, выполнить 3-4 серии с интервалом отдыха между сериями 6-8 минут;

- и.п. в упоре лёжа: быстрые отжимания с выпрыгиванием на опорные тумбочки высотой от 5 до 15 см. в зависимости от подготовленности спортсменки, за подход 8-16 раз, 3-4 подхода с периодом отдыха 3-4 мин.;

- и.п. в упоре лёжа: толчки руками с хлопками в упоре, кол-во повторений от 10 до 18 раз за подход, с паузой отдыха 2-3 мин. между подходами, 3-4 подхода за тренировку. Величина дозировки во всех случаях определяется индивидуально, с учетом подготовленности спортсменки. Отдых между сериями рекомендуется заполнять упражнениями на расслабление и лёгкими пробежками.

У мужчин и у женщин средства СФП идентичны, но количество отжиманий за один подход у женщин удваивается. Тренер всегда должен учитывать (ощущать) силу тренирующего воздействия задаваемых им средств специализированной силовой подготовки. Они, эти средства должны нести в себе развивающий потенциал по отношению к текущему состоянию организма спортсмена. Если их потенциал ниже этого уровня – они бесполезны, если выше – опасны. Правильное определение силы тренирующего воздействия, объективно необходимого спортсмену, вопрос профессионального престижа тренера. И наконец, напомним, что при силовой работе не следует забывать об упражнениях на гибкость. Такие упражнения следует выполнять не в конце занятия, а чередовать их с силовыми упражнениями.

4.4. Лыжные гонки.

Двигательная деятельность лыжника связана с цикличностью движений: спортсмен выполняет однотипные движения за одинаковое время, что требует наличия стабильного навыка, высокой техники и точной воспроизводимости всех элементов цикла. Для лыжников весьма характерна общая и специальная силовая выносливость – способность противостоять утомлению при выполнении продолжительной нагрузки с проявлением значительных усилий. Кроме того, большое значение имеет формирование техники гонок – оптимально организованных действий, позволяющих показывать высокие спортивные результаты. Основными методами тренировки лыжника являются: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, контрольный, игровой и соревновательный.

Равномерный метод применяется в режиме работы с умеренной и постоянной интенсивностью. Он характеризуется тем, что довольно продолжительное время (от 1 часа и более) спортсмен передвигается с постоянной скоростью, не достигающей соревновательной. Поскольку равномерный метод соответствует монотонной работе, организм спортсмена быстро привыкает к ней, в связи с чем снижается тренировочный эффект.

Переменный метод тренировки характеризуется длительной работой со сменой интенсивности. В частности, это выражается в работе на разных скоростях: прохождение отдельных участков трассы с нарастающей или убывающей скоростью, т.е. с ускорением. Широко изменяется интенсивность: от самой низкой до соревновательной. Общий объём работы переменным методом ниже, чем

равномерным. Переменный метод позволяет расширить диапазон возможностей спортсмена, повысить его координационные способности, а также предельно развить быстроту, специальную силу и выносливость. Таким образом, на спортсмена воздействует постоянно меняющаяся нагрузка: она позволяет ему адаптироваться к различной работе и освоить более интенсивные виды работ. Переменный метод избавляет спортсмена от монотонности, позволяет включить в тренировочный процесс прохождения отрезков трассы в различном режиме работы, вплоть до соревновательной, что усиливает направленность тренировочных воздействий.

Повторный метод тренировки характеризуется систематическим чередованием нагрузки и отдыха. Нагрузка представляет собой прохождение определённого участка трассы с определённой скоростью. Выполнение нагрузки осуществляется с около соревновательной или равной ей интенсивностью.

Периоды отдыха предполагают практически полное восстановление ЧСС до 110-130 уд/мин. По окончании работы повторным методом у спортсмена наблюдается улучшение результата и времени восстановления. Эффективным средством развития локальной мышечной выносливости является бег в гору. Короткие отрезки (40-60м) способствуют повышению МАМ, мощность дыхательных мышц взрывной силы работающих мышц, средние (150-300м) отрезки относительно в равной степени повышают алактатную и лактатную мощность, хотя мало способствуют повышению максимальных аэробных способностей, длинные (свыше 400м) отрезки обеспечивают поддержание высокой аэробной способности экономичную деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Задачи, решаемые во время тренировки повторным методом, носят разнообразный характер, а именно: развитие скоростных возможностей, скоростной выносливости, психологической устойчивости, развитие технической и тактической подготовки и т. д. Если равномерный и переменный методы воздействуют главным образом на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, то скоростная тренировка на участках трассы совершенствует мышечный обмен. Мышцы при этом работают в анаэробном режиме. Как правило, повторным методом завершается скоростная подготовка спортсмена.

Интервальный метод тренировки представляет собой разновидность прерывистой нагрузки. Повторное выполнение нагрузки строго регламентируется, также, как и время отдыха. Такая работа выполняется сериями по 6-15 раз при постоянном интервале отдыха между ними. Интервальная тренировка является тренировкой как сердечно – сосудистой так же и мышечной системы. Во время такой работы потребление кислорода возрастает, а ЧСС снижается (на относительно коротких отрезках). Чтобы обеспечить организм кислородом, сердце должно чаще сокращаться, в силу чего возрастает его ударный объём – это ведёт к увеличению поперечника мышцы сердца. Такое воздействие на сердце возможно, если скорость на участке не превышает соревновательную и ЧСС составляет 170-180 уд/мин, поэтому интервальная тренировка требует точного выбора скорости передвижения. Этим методом следует работать недолго, так как за короткий срок в мышцах накапливается большое количество молочной кислоты падает скорость и снижается эффективность дальнейшей работы. Часто интервальный метод применяют в двух разновидностях: экстенсивной и интенсивной. При экстенсивной разновидности тренировки, спортсмен работает с умеренной скоростью, а при интенсивной- с большей. Экстенсивная развивает дыхательную систему и увеличивает капилляризацию мышц,

а интенсивная направлена, собственно, на тренировку сердечной мышцы.

Интервальный метод даёт хорошие результаты в прыжковых упражнениях с отягощениями. Он способствует повышению мощности анаэробного алактатного механизма энергообеспечения. Для повышения мощности мышц используются короткие прыжки, выполняемые с субмаксимальной мощностью: десятикратный прыжок с чередованием ног (2 на левой, 2 на правой); восьмикратный с ноги на ногу; шестикратный прыжок на одной (правой, левой) ноге. В серии каждый из этих прыжков повторяется 4-8 раз с произвольным интервалом отдыха. Выполняется 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин. В другом варианте, направленном преимущественно на развитие ёмкости анаэробного алактатного механизма энергообеспечения, выполняются любые по форме движений прыжковые упражнения умеренной интенсивности продолжительностью 20-30 сек. В серии 6 повторений с отдыхом 1 минута. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 минут.

В предсоревновательном и начале соревновательного периода, когда необходимо подготовить организм спортсмена к прохождению дистанции с максимальной скоростью, используется приём постепенного увеличения отрезка дистанции, преодолеваемого с нормированной скоростью. Он заключается в прохождении части соревновательной дистанции со скоростью соответствующей планируемому результату. Задача тренировки заключается в постепенном увеличении дистанции, преодолеваемой с заданной скоростью в субмаксимальном режиме, а интервал отдыха сокращается.

Предварительно спортсмен преодолевает соревновательную дистанцию с соревновательной скоростью, но с соблюдением на всём протяжении правильной техники и постоянной скорости, особенно на финишном отрезке, затем составляется график прохождения каждого отрезка.

Пример: время прохождения дистанции 10 км – 30.00, 1.2 км – 6.00, 2.4 км – 12.00, 3.6 км – 18.00, 4.8 км – 24.00, 5.10 км – 30.00.

Смысл тренировки заключается в том, что длина первого отрезка постепенно увеличивается, приближаясь к соревновательной, а интервал отдыха сокращается. Вначале пробегают 6 раз по 2 км с произвольной паузой отдыха, затем пауза отдыха постепенно сокращается до 2-3 минут. Затем, длина первого отрезка увеличивается и используется комбинация 4км + (4 x 2км). С увеличением длины первого отрезка скорость несколько снижается, приближаясь к соревновательному графику, отдых вначале регламентируется самочувствием, затем сокращается. Далее: 6км + (3 x 2км), 8км + (2 x 2км), 10км + 2км.

Наряду с эффективным решением задач СФП такой приём способствует выработке согласования скорости и техники движений и успешно решает проблему органической связи специальной физической и технической подготовки спортсмена, обеспечивает высокую степень функциональной и психической готовности, способствует развитию чувства времени, повышает тактическую подготовленность гонщика. Применять её следует с квалифицированными спортсменами. В период, когда должна преимущественно решаться задача интенсивной скоростной подготовки с выходом на сверх предельные скоростные рубежи, а сама скоростная работа становится средством СФП, все остальные нагрузки должны быть сведены к минимуму. Скоростная работа должна проводиться не более двух раз в неделю. Всё остальное тренировочное время следует посвящать восстановлению организма и подготовке его к следующей порции высокоскоростной тренировки.

Не следует бояться высоких скоростей на предсоревновательном этапе, если они подготовлены всем предшествующим содержанием и ходом тренировочного процесса и, если предусматривается грамотное восстановление организма и локомоторного аппарата. Нельзя также забывать, что интенсивная скоростная работа способствует вхождению атлета в спортивную форму. Поэтому при организации тренировки в годичном цикле необходимо предусматривать оптимальное соотношение во времени концентрированных объёмов нагрузок СФП, этапов преимущественно скоростной работы и сроков главных соревновательных стартов.

В заключение необходимо подчеркнуть, что скоростная работа может стать эффективным средством СФП только в том случае, если спортсмен готов к ней.

Иными словами, для того чтобы скоростная работа вызвала прогрессивные сдвиги в организме, она должна быть предельно высокой, но не настолько, чтобы приводить к астеническим реакциям организма и нарушать рациональную структуру движений.

Круговая тренировка представляет собой последовательное выполнение ряда физических упражнений. Она проводится на нескольких фиксированных площадках, с которых спортсмен начинает выполнять лыжный ход в определённом режиме. Круговой метод позволяет осуществлять тренировку группы спортсменов одновременно, так как предусматривает многократное прохождение определённого отрезка трассы во время тренировки.

Контрольный метод представляет собой контролируемое прохождение всей или части трассы. Условия контроля должны быть максимально приближены к соревновательным. Этот метод позволяет проверить планируемое прохождение трассы и оптимальное распределение сил спортсменом.

Соревновательный метод предполагает присутствие соревновательного элемента в деятельности гонщика, а в остальном совпадает с контрольным методом.

4.5. Пулевая стрельба.

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостный и расчлененный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части объединяются в целостное сложное действие.

Для совершенствования двигательных качеств используются – повторный и переменный методы. Если упражнения многократно выполняются в равномерном режиме с интервалами для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – повторно-интервальный метод. В таком виде как пулевая стрельба спортсмены должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами само регуляции и самовнушения.

1. Разучивание сложного движения по элементам.

Действие по выполнению (допустим) цикла движения проще разучивать по элементам, расчленив его на простые (фазы), нужно определить последовательность их в «цепочке» выполнения, а затем перейти к разучиванию, освоению и закреплению в прочный навык этих отдельных элементов. Каждый из элементов необходимо

выполнять очень точно, без ошибок, используя принцип «от простого к сложному». Многократное повторение, при постоянном контроле со стороны тренера, позволяет закрепить движение в привычный навык.

Разучив и закрепив первый элемент (1 фаза) можно переходить к разучиванию и закреплению последующих фаз движения, постепенно объединяя их в единое целое.

Обучение с применением этой методики требует от спортсмена больше внимания, терпения и времени, но обеспечивает овладения техникой, помогает избежать появления ошибок. В период овладения более простыми движениями (фазами) недопустимы поспешность, небрежность, так как они могут привести и приводят к появлению ошибок и их закреплению. Такие ошибки не только тормозят рост спортивного мастерства, но в дальнейшем нередко приводят к неудачам на соревнованиях.

Необходимо предупреждать появление ошибок, так как искоренять их очень сложно, а при значительном волнении они вновь могут появиться.

2. Повторение действий (в силовой гимнастике, пулевой стрельбе).

В стрельбе и силовой гимнастике упражнение состоит из одинаковых в своей последовательности действий – выстрелов (подъемов) повторяющихся определенное количество раз. Поэтому в этих видах метод повторных действий является основным при освоении и совершенствовании техники.

3. Использование (при начальном обучении) упрощенного выполнения действия, движения.

Почти все новички в пулевой стрельбе выполняют нажим на спусковой крючок резко ускоряющим движением, сбивающим наводку оружия – «дергание». Находясь на более короткой дистанции, начинающий стрелок воспринимает колебание оружия иначе: не таким значительным, как на полной дистанции, так как мушка не выходит из-под мишени. Стрелку легче психологически удерживать оружие, на мишени прицеливаясь и плавно наращивая усилие на спусковой крючок, не дергая выполнить выстрел. Использование этого методического приема позволяет свести к минимуму возникновение ошибок, тормозящий спортивный рост спортсменов.

Эти и другие методические приемы упрощенного выполнения действия достаточно хорошо стимулируют юных спортсменов на занятия.

4. Выполнение выстрела в «районе колебаний».

То, что принято называть устойчивостью при стрельбе стоя, не является абсолютной неподвижностью оружия при выполнении выстрела. За устойчивость принимаются те колебания, которые нестораживают, не страшат, позволяют сделать точное попадание. У каждого спортсмена колебания свои по величине, привычные, позволяющие достаточно уверенно выполнять упражнение. Если очертить площадь, по которой движется мушка при прицеливании, то получится площадь, определяющая «район колебаний». Он разный у стрелков разной подготовленности. Он неодинаков у одного стрелка в разные дни, и даже часы тренировочного занятия. Задача тренера – убедить стрелков, что выстрел в «районе колебаний» предпочтительнее, чем «подлавливание». Результат серии выстрелов, выполненных в «районе колебаний», обычно выше, чем при «подлавлывании», когда один или два плохих выстрела («отрыва») перечеркивают итог всей работы.

Ученики должны понять, а задача тренера убедить их, и поверить в то, что со временем при серьезном и вдумчивом отношении к тренировкам «район колебаний» станет настолько небольшим, что устойчивость оружия будет восприниматься как

полная неподвижность. А до того времени как появится такая устойчивость, правильным, хорошим выстрелом следует считать такой, при котором мушка в момент выстрела не вышла из «района колебаний»: «почти в центре; чуть правее; чуть левее; чуть ниже». Выполнение выстрела в «районе колебаний» должно быть разучено и освоено уже при начальном обучении, и сочетаться с выполнением выстрела на укороченной дистанции.

5. Выполнение выстрела по мишени «белый лист».

Многие новички, ожидая выстрел и стремясь попасть в центр мишени «дергают» спусковой крючок. Чтобы избежать этих ошибок методически более правильно будет произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа. Это поможет начинающему стрелку избежать излишней напряженности из-за боязни не попасть в цель. Спортсмены должны следовать указанию: «выполняя выстрелы не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок». Если мишень «белый лист» будет достаточно велика и без каких-либо ориентиров, то можно надеяться, что спортсмены не совершат действий, которые называются «дерганье, подлавливание». Появившаяся вскоре относительная устойчивость и достаточная «кучность» дадут право на выполнение выстрелов по мишени №8. Наибольший эффект при освоении техники выстрелов приносит сочетание методик выполнения выстрела по мишени «белый лист» с выполнением выстрела на укороченной дистанции. Периодический возврат к мишени «белый лист» дает положительный эффект не только в группах НП, но и УТГ, ГСС и даже ВСМ.

6. Выполнение выстрела без патрона.

Методический прием, общепризнанный и широко применяемый при обучении технике выполнения выстрела и дальнейшем ее совершенствовании. Если на учебно-тренировочных занятиях применяется этот методический прием, то приходит навык выполнения выстрела в «районе колебаний», не ожидая и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» после выстрела. Работа без патрона приносит большую пользу лишь при очень старательном, чистом, без ошибок выполнении всех элементов техники выстрела.

7. Чередование выстрела без патрона и с патроном.

Будучи очень полезной, работа без патрона по своему характеру однообразна, монотонна, а потому мало привлекательная и утомительная. Если чередовать выстрелы без патрона с выстрелами с пулькой, в разных сочетаниях по количеству, то можно значительно смягчить влияние всех негативных сторон, сделать тренировочное занятие более интересным и полезным. А если тренер доказательно раскрыл смысл такой работы, ее пользу, то ученики будут выполнять задания с пониманием и удовольствием.

8. Выполнение выстрела без ограничения времени.

Спортсмен должен овладеть техникой выполнения выстрела в совершенстве, чтобы делать выстрел уверенно, без суетливости из-за боязни не уложиться вовремя. Он не должен испытывать затруднений из-за нехватки времени, торопиться и допускать технические ошибки. Необходимо на начальном этапе обучения и в дальнейшем при освоении техники упражнения выполнять выстрелы медленно без ограничения времени, без боязни опоздать, не успеть. Нечеткие движения и действия влекут за собой появление ошибок, на исправление которых уйдут силы и время, спортивный рост замедлится. Необходимо, контролируя чистоту выполнения каждого выстрела, многократно точно выполняя его, довести выполнение выстрела, до автоматизма.

Быстрота будет результатом большого количества тренировочной работы, время на выполнение выстрела постепенно придет в соответствие с требованиями правил соревнований. Скорость выполнения всех элементов выстрела уже не будет отрицательно влиять на их точность, качество.

Каждый из методических приемов в пулевой стрельбе применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного тренировочного занятия. Следует очень широко применять данные методы и приемы: при начальном обучении стрельбе и на всех этапах подготовки при освоении техники выполнения выстрела при появлении «отрывов» и ухудшении «кучности».

Цель и задача – предотвратить появление типовых ошибок, их повторение, не допустить становления и закрепления вредных навыков. Выполнение выстрела из пневматической винтовки предъявляет определенные требования повышенного характера к устойчивости системы «стрелок-оружие», так как размер «десятки» и расстояния между габаритами – малые величины. Стрелкам необходимо знать и помнить, что точность наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие» должно быть практически идеальным. Если отклонение равно 2,76 мм, то не влечет потерю двух зачетных очков. Близость мишени требует осторожности при подборе мушки по величине, чтобы создать комфортность зрительного восприятия для работы без утомления.

На первом этапе, обучение следует вести в изготовке «сидя», локти опираются на стол, винтовка расположена на ладони левой руки. В начальном периоде обучения, следует использовать оружие, облегченное (ИЖ-38, МР-512).

Преждевременный переход к более тяжелому оружию приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена настолько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение. В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

- однообразии выполнения всех элементов изготовки;
- умение точно без погрешностей, изготавливаться на мишень корпусом, производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) системы «стрелок-оружие» относительно точки прицеливания;
- мышечные ощущения изготовки подвижных частей винтовки: затыльника, прицельных приспособлений, нащечника;
- способность удержания системы «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении нескольких выстрелов, а затем всего упражнения;
- увеличение тренировочной нагрузки: многократное, длительное нахождение в изготовке без значительного утомления;
- умение в момент выстрела «замирать» в устойчивом положении с задержкой дыхания на 10-15, а затем и 20 секунд;
- умение контролировать стабильность усилий мышц;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, в дальнейшем доведя этот элемент до автоматизма;
- автономную работу указательного пальца без включения других групп мышц;
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его;
- неукоснительное соблюдение принципа – «от простого к сложному», и последовательность при разучивании элементов техники выстрела.

Типовые ошибки при нажиме на спусковой крючок:

- «поддавливание» благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включения других мышечных групп;
- «затягивание» выстрела – чрезмерно осторожный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия, не хватает дыхания при такой ситуации стрелок стремится освободиться от трудной работы и как правило «дергает» или «поддавливает» мишень: задача тренера – вовремя помочь спортсмену, обратив внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Для того чтобы не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост.

Применяя методику расчленения сложных действий на простые необходимо освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- удержание системы «стрелок – оружие» на фоне «белый лист»;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами, не прицеливаясь;
- освоение плавного нажима, удерживая оружие на фоне «белый лист»: соединение этих двух элементов в целое;
- удержание оружия на мишени;
- выполнение выстрелов без пульки;
- стрельба с пулькой по мишени «белый лист»;
- стрельба на укороченной дистанции;
- стрельба на полной дистанции;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов;
- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок;
- выполнение выстрела без ограничения времени на начальном этапе обучения;
- стрельба с корректированной и самокорректировкой;
- определение СТП 3-х, 5-ти, 10-ти пробоин;
- расчет величины корректировки и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки.

Формы контроля спортивной подготовленности:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов по наименьшему количеству «отрывов» и наилучшую «кучность»;
- выполнение серий из 5-ти и 10-ти выстрелов на кучность с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные соревнования;
- участие в стрелковых соревнованиях;
- выполнение разрядных нормативов, рекордов.

Использование тренажера «СКАТТ» в значительной степени:

- позволяет ускорить процесс овладения элементами техники стрельбы;
- упрощает подбор оптимальной изготовки;
- ускоряет процесс улучшения устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- позволяет спортсмену уже на этапе начального обучения понять, разучить и

- совершенствовать правильный способ нажима на спусковой крючок;
- дает возможность научиться оценивать свои ощущения при выполнении выстрела объективно, точно определяя попадание по отметки выстрела;
 - позволяет определить и расставить по значимости элементы техники выполнения выстрела;
 - использование тренажера позволяет тренерам уже на ранней стадии отбора выявить перспективных спортсменов;
 - позволяет добиться момента выстрела в период между ударами сердца.

4.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

4.6.1. Программный материал для групп начальной подготовки.

1. Изучение и освоение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, стартов, поворотов.
2. Освоение начальных легкоатлетических упражнений.
3. Формирование у детей стойкого интереса к занятиям плаванием, легкой атлетикой, полиатлоном.
4. Разносторонняя физическая подготовка.
5. Начальная тренировка и участие в соревнованиях по плаванию и полиатлону.
6. Овладение необходимым минимумом теоретических знаний.
7. Спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям плаванием, полиатлоном.

Основными задачами начальной подготовки- заложить базу разносторонней физической подготовки, овладеть техникой плавания, и создать предпосылки для овладения всеми последующими видами полиатлона.

Учебная работа на первом году обучения планируется из расчета 6 часов в неделю, из них 3 часа на плавание, 2 часа на общефизическую подготовку и 1 час на легкоатлетическую и игровую подготовку.

На втором году обучения – плаванию отводится 3 часа, ОФП – 2 часа, легкой атлетике – 1 час, стрельбе из пневматической винтовки – 1 час, игровым занятиям – 1 час.

В игровые упражнения входят: подвижные игры, эстафеты, ручной мяч, футбол и другие игры по упрощенным правилам.

Спортивно-техническая подготовка.

Плавание – технически правильно проплыть: 50 м в/ст, 100 м брасс, правильно выполнить поворот, выполнить юношеский разряд по плаванию.

Упражнения на суше.

Плавательная подготовка для групп начальной подготовки.

1. Техника спортивных способов плавания:

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

2. Подготовительные упражнения в воде:

- передвижения по дну шагом, бегом, прыжками и т. д.;

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

3. Упражнения для изучения техники плавания:

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

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

5. Совершенствование техники плавания кроль на груди:

- плавание одними ногами, руками, поочередно одной, второй рукой, с подменой;
- плавание в полной координации с задержкой дыхания, через цикл, 2 цикла, под правую, левую руку.

6. Начальная тренировка:

- плавание на одних ногах, в координации отрезков по 25-50, 100 м;
- на ногах, руках 200-400 м;
- повторное плавание в координации серий 6-8x25, 4-6x100, 2-3x200, 2-3x400;
- эстафетное плавание 11x25 и 11x50 в координации и по элементам;
- длительное плавание в координации 200-600 метров;
- на втором году обучения - длинное плавание по элементам и в координации до 1000м.

Начальная беговая подготовка.

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

Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-15-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

Изучение техники метания /теннисного мяча/:

- обучение технике разбега;
- обучение технике броска;
- специальные подготовительные упражнения для метания;
- метание с места, с разбега, различных предметов.

Общая физическая подготовка.

- Спортивная ходьба, бег с передвижениями, противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подыманием бедра и т. д.
- Общеразвивающие упражнения.

- Специально над шаговые упражнения.
- Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения).
- Упражнения для мышц брюшного пресса.
- Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад).

Специальная физическая подготовка.

- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спец тренажерами – совершенствование правильности гребковых движений;
- специальные упражнения на гибкость и растягивания;
- специальные прыжковые упражнения.

4.6.2. Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

1. Учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения представляют собой этап углубленной специализации в зимнем троеборье, летнем троеборье и четырехборье.

2. Начальный этап специализации в стрельбе из пневматической винтовки, для учебно-тренировочной группы 1 года обучения и малокалиберной стрельбы для учебно-тренировочной группы второго года обучения.

3. Начальный этап длиной беговой подготовки 1, 2, 3 км.

4. Этап силовой специализации в подтягивании, прыжков с места, тройного прыжка.

Основными заданиями этого этапа являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетания учебы и спорта;
- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;
- освещение техники во всех видах многоборья;
- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;
- освоение объемного плавания, кросса;
- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для освоения полиатлона.

В учебно-тренировочные группы 1 года принимаются подростки 12-15 лет, закончившие группы начальной подготовки, выполнившие нормативы по физической, плавательной и спортивно-технической подготовке, выполнившие юношеские разряды по летнему троеборью, или юношеские, взрослые разряды в плавании.

В учебно-тренировочные группы 2 года обучения принимаются подростки, юноши, прошедшие этап подготовки в учебно-тренировочной группе 1 года обучения, выполнившие 3 юношеский разряд в летнем многоборье, 2 разряд в плавании, беге, освоившие стрелковую техническую подготовку. В группах 1 года обучения учебная работа планируется из расчета – 16 часов в неделю. Тренировки по видам строятся по следующему расчету: плавание – 5-6 занятий, стрельба 2-3 занятия, беговая и кроссовая подготовка – 2-3 занятия, силовая – 1-2 занятия.

Количество занятий, продолжительность занятий в учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения планируется в зависимости от условий /наличие силы, территория/, материальных условий – наличия тира, бассейна, манежа от периода тренировок, учебно-тренировочных баз, контингента занимающихся в группах и этапов подготовки к соревнованиям.

Плавательная подготовка:

На суше. Имитационное упражнение, спецподготовительные, для совершенствования техники плавания кроль на груди. Упражнения с резиновыми амортизаторами на спецтренажерах типа «Экзерджини», «менеджал», «Храниетель» для развития силы гребка и совершенствования техники плавания.

Упражнения на спецгибкость и подвижность в суставах на матах, в парах, на шведской стенке, с гимнастической палкой.

Упражнения для совершенствования техники плавания:

- плавание на одних ногах, руках с задержкой дыхания;
- плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок);
- плавание на одних ногах с различными положениями и рук;
- плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем, другая у бедра, и наоборот;
- плавание кролем на груди, три гребка левой рукой, правая вдоль туловища и наоборот;
- плавание в сцеплении;
- плавание коротких отрезков 8, 10, 12, 5 на технику с задержкой дыхания через цикл, в координации.

Упражнения для обучения спортивного поворота. Основные тренировочные упражнения:

- плавание в умеренном темпе по элементам и координации 500, 800 и 1000 метров с акцентом на технику (с применением лопаток);
- силовое плавание на технику и силу с применением «лопаток», кружков, парашютов;
- длинное плавание в координации в среднем темпе отрезков от 400 до 1500 метров;
- повторное проплывание отрезков 50-100-200-300-400 метров /на пульсе 25-26/ по элементам и в координации;
- повторное проплывание серии /3-4-6x100/, /2-3x200/, /6-8x-50/, /6-8-10x25/ в координации и по элементам на пульсе 25-27 за 10 сек.

Интервальная тренировка умеренной интенсивности /8/ 12x25 отр. от 30-45 сек./, /8-10x50 в режиме 1м «Ю» /, /5-6x100 отдых 1,1,5/.

Спортивное плавание отрезков 12,5, 25,50 метров с около предельной скоростью. Контрольные старты на дистанции 50,100,200 метров.

Участие в соревнованиях по плаванию.

В виде разгрузок применяется комплексное плавание, плавание дополнительным способом: прыжки, старты, эстафетное плавание /4x25, 4x50/.

На втором году обучения увеличивается объем плавания, интенсивность тренировок, акцент на развитие спортивных возможностей, интервальные тренировки /на пульсе 27-32 за 10 сек/.

Стрелковая подготовка.

В учебно-тренировочных группах вводится стрелковая подготовка, вначале с пневматической винтовкой типа МР-512 с положения стоя с упора, с упором локтями на стол или стойку на дистанции 10 м по мишени № 8, а затем из малокалиберной винтовки на дистанции 50 метров по мишени №7 или 25 метров по мишени №6.

Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изготовка для стрельбы из положения лежа с применением упора ремня, с руки. Упражнения в прицеливании с открытыми и диоптрическими прицелами, прямоугольной и кольцевой мушками с одновременным затаиванием дыхания,

отработка дыхания в стрельбе.

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

Изготовка для стрельбы по мишени №7 с прицеливанием и спуском курка «вхолостую», стрельба по мишени №7 3-5 патронами на кучность. Стрельба по мишени №7 по 5 выстрелов с совмещением точки попадания с центром мишени.

Выполнение упражнения 3 плюс 10 выстрелов. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из малокалиберной винтовки.

Начальную подготовку по стрельбе с юными политлонистами следует организовать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техник и стрельбы закреплялись бы на практических занятиях. Освоение техники стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовки следует начать с положения стоя с упора и лежа с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела /прицеливания, спуска курка и др./ следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу патронами с «холостыми» выстрелами. По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела, следует переходить к упражнениям в стрельбе на кучность по белому листу, и упражнения 3 плюс 5, 3 плюс 10 выстрелов по мишеням 25 метров №4 и 50 м №7.

Затем следует поочередно переходить к обучению стрельбы лежа с положения с руки, в той же последовательности, что из положения с упора.

Беговая подготовка.

Общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для совершенствования техники бега: семенящий бег, с высоким подниманием бедра, с закидыванием голени назад, ускорения на 30-50 метров с места и с хода.

Прыжковые упражнения, многоскоки, переключения от бега к прыжкам с ноги на ногу и наоборот, прыжки в длину с разбега, тройные прыжки с места и с разбега.

Повторный бег 10x50-60 м, 6-8x100 м, 4-6x200 м.

Длинный бег в среднем и умеренном темпе отрезков от 800 до 4-5 км. Кроссовый бег от 1 км до 8-10 км.

Повторное пробегание отрезков от 3x500, 3x1000, 2x1500 по стадиону. Переменный бег по стадиону, лесу /500x500/ 1000x1000 и т. д. Контрольное пробегание отрезков в 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км.

Участие в соревнованиях в беге 60, 100 м, 2 км, 3 км.

В беговой подготовке в тренировочных группах 1 и 2 годов обучения основное внимание по-прежнему уделяется дальнейшему развитию скоростных качеств и общей выносливости. В неделю как правило должно проводиться 2-3 занятия. На первом занятии основное внимание следует уделять общей и специальной физической подготовке в развитии скоростных качеств. На втором занятии можно сочетать скоростные и игровые упражнения с кроссовым бегом, или бегом на выносливость по стадиону. Третье занятие должно быть полностью направлено на развитие выносливости. Это длинный бег 25-30 м в лесу, на стадионе, или переменный бег с ускорениями по 500-800 м.

Программный материал для тренировочных групп 3 и 4 годов обучения /свыше 2-х лет/.

В тренировочных группах 3-4 годов обучения осуществляется углубленная специализация по всем видам полиатлона. Перевод в эти группы осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, спортивно-технической подготовки. Работа в недельных циклах планируется из расчета 20 и 24 часов. По плаванию проводится 4-6 тренировок, по стрельбе – 2-3 тренировки, по силовым видам 2-3 тренировки, по метанию – 2 тренировки. Соотношение занятий по видам в недельном цикле планируется индивидуально по группе- с учетом периода подготовки, материально-технической базы, финансирования и т.д.

Задачи, стоящие перед тренировочными группами 3-4 годов обучения.

1. Полное освоение летнего пятиборья по полиатлону.
2. Выполнение спортивных разрядов по полиатлону /2,1 разряды/
3. Участие в городских, областных, республиканских соревнованиях.

Плавательная подготовка.

Занятия по плаванию в тренировочных группах 3-4 годов обучения должны быть направлены на достижения определенных высоких разрядов, на уровне 2-1 спортивного разряда.

Повышается продолжительность занятий, повышение объема плавания. Увеличивается дистанционное плавание типа 2x400, 2x800, 5x200, 10x100, в том числе повторное проплывание этих дистанции, интервальная тренировка 20x50 /10-15 сек/, 10-15x100/отд. 30 сек./, 6-8x50 /Р-40-45 сек./. Скоростно-силовое плавание 50 м, 11x25 со средней, выше средней и максимальной способностью, в зависимости от этапа подготовки. В тренировочном процессе находят применение различные методы тренировки, повторный, интервальный, равномерный, скоростно-силовой, соревновательный.

Объем плавания в занятиях планируется в пределах 3,5-4 км, объем интервального плавания 50-60 % от общего объема плавания.

В зависимости от периода и этапов подготовки количество занятий в неделю может достигать до 5-6. Для совершенствования техники плавания силы применяются специальные лопаточки, отягощения, круг, ласты.

Общая и специальная физическая подготовка.

Силовые виды.

Как правило, в недельном цикле в тренировочных группах свыше 2-х лет обучение проводится 3-4 занятия, а в подготовительном периоде 3-5 занятий.

4.6.3. Программный материал для групп спортивного совершенствования мастерства.

В группы спортивного совершенствования отбираются перспективные полиатлонисты, освоившие все виды летнего пятиборья, выполнившие в этих видах 1 спортивный разряд, перешедшие в возрастные группы 15-17, 18-20 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап областных, республиканских соревнований, с попаданием в резерв сборной команды.

Учебно-тренировочная работа в этих группах строится из расчета 30 часов в неделю, из них на плавание отводится 5-6 занятий, бег 3-4 занятия, стрельба 3 занятия, силовые виды и специальная физическая подготовка 3-4 занятия метание для летнего многоборья 2-3 занятия.

Плавательная подготовка.

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование техники плавания;
- развитие спортивных возможностей;
- развитие специальной выносливости;
- выполнение спортивных разрядов в плавании;
- участие в соревнованиях.

Для повышения уровня результатов в плавании используется СФП:

- упражнения на специальных тренажерах для развития силы гребковых движений;
- в воде плавание с отягощениями, лопатками, кругами.

Для развития скоростных качеств и специальной выносливости используются различные методы: скоростно-силовой, повторно-интервальный, переменный, контрольный, соревновательный. Применяются упражнения типа: /10№15x20 с отдыхом 15-20 сек./, /6-8x50 ВС -40451/, /3-4-100м – 1.30-1.25/, /горки 25-50 75-100 и обратно/. Скоростное плавание 10-12x75 /5.6x50/. Повременное плавание /25 через 25/, /50 через 50/ и другие. Проводятся контрольные старты на дистанциях 5, 75, 100 метров.

Беговая подготовка.

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование техники бега;
- развитие спортивных качеств;
- развитие специальной выносливости для бега на 2-3 км.

Используются упражнения СФП:

- упражнения для повышения силы ног, рук /тренажеры, специальные упражнения для бега/;
- ускорения, повторное пробегание отрезков по 30-50 метров с максимальной скоростью, 5-6x50 3-4x100 и другие. Используется в подготовительный период кроссовая тренировка.

На стадионе повторно-интервальная тренировка типа: /10-12x200/, /8-10x300/, /6-8x400/, /4-5x800/, /2-3x1000,1500/.

Контрольные бега на дистанциях 100,1500,2000,3000 м. Участие в соревнованиях по бегу.

Стрелковая подготовка.

Основные задачи:

- совершенствование техники стрельбы /изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхания/;
- повышение уровня стабильности стрельбы;
- психологическая подготовка.

Используются упражнения в стрельбе на кучности и на результат, упражнения в психологической подготовке:

- стрельба с выполнением различных заданий;
- стрельба на кучность;
- стрельба не выйти из «9»;
- показать определенные результаты на каждой серии;
- стрельба на средний тренировочный разряд, стрельба на победителя с призом;
- стрельба на открытом воздухе и помещении;
- стрельба при различном освещении и погодных условиях;
- стрельба в присутствии спортсменов, тренеров, обслуживающих стрельбу

спортсмена.

Контрольные стрельбы /2-3x5/, /2-3x10/, /2-3x30/. Участие в соревнованиях.

4.6.4. Программный материал для групп высшего спортивного мастерства.

В группы высшего спортивного мастерства отбираются перспективные полиатлонисты, освоившие все виды летнего пятиборья, выполнившие в этих видах КМС, МС, ЗМС, перешедшие в возрастные группы 15-17, 18-20 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап областных, республиканских соревнований, с попаданием в резерв сборной команды.

Учебно-тренировочная работа в этих группах строится из расчета 30 часов в неделю, из них на плавание отводится 5-6 занятий, бег 3-4 занятия, стрельба 3 занятия, силовые виды и специальная физическая подготовка 3-4 занятия метание для летнего многоборья 2-3 занятия.

4.7. План теоретической подготовки для всех этапов спортивной подготовки.

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика	октябрь	Понятие травматизма. Синдром

травматизма. Перетренированность/ недотренированность		«перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	июнь-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа,

		самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	июнь-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «полиатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «полиатлон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Требования к технике безопасности при занятиях.

1. Общие требования безопасности.

К занятиям полиатлоном допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы:

- травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием;
- травмы, полученные при метании спортивного снаряда без тщательной разминки;
- травмы при выполнении стрельбы из неисправного оружия, при неправильном обращении баллоном при зарядании пневматического оружия сжатым воздухом, при неправильном зарядании оружия;
- травмы или переохлаждение в плавательном бассейне.

Спортивный зал, плавательный бассейн, стрелковый тир, стадион, должен быть обеспечен средствами пожаротушения и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом соревнований.

- Тренеру-преподавателю необходимо прийти заранее до начала занятия за 10-15 минут по расписанию.
- Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера-

преподавателя и обучающихся.

- Провести разминку.

- Тренеру-преподавателю проверить исправность спортивного инвентаря, оружия, исправность спортивной одежды, обуви, температуры воды.

- Тренер-преподаватель приходит к месту занятий первым и уходит последним, убедившись, что все обучающиеся покинули велодром, плавательный бассейн, стадион.

3. Требования безопасности во время занятий.

- Не выполнять стрельбу, плавание, бег по спортивной дорожке, метание без тренера-преподавателя или его помощника.

- При выполнении стрельбы проверить исправность оружия, стрельбу выполнять только по приказу тренера-преподавателя, не направлять оружие в сторону людей, животных.

- Во время метания спортивного снаряда убедиться в отсутствии людей, животных в местах приземления гранаты.

- В плавательном бассейне в ванну заходить только по лестницам или со стороны стартовых тумбочек.

- При выполнении беговых, плавательных упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

- Нельзя допускать переход одной из групп в тире, на стадионе, в бассейне, в момент продолжения в них занятий другой группой.

- На всех занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание обучающихся.

- Необходимо категорически запретить самостоятельно и бесконтрольно выполнять тренировки в стрелковом тире, плавательном бассейне, на стадионе.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При появлении во время занятий боли в мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- При возникновении пожара в тренажерном зале, стрелкового тира, плавательном бассейне немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся, сообщить о пожаре в ближайшую дежурную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

- При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Проверить исправность спортивного оборудования.

- Снять спортивную форму и спортивную обувь.

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 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).

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

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

- наличие места для пулевой стрельбы;

- наличие плавательного бассейна (для спортивных дисциплин: «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»);

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации

оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 3);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 4);
- 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.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации основной образовательной программы обеспечивается современной информационно-образовательной средой, которая включает:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий;
- компьютеры и иное ИКТ оборудование;
- коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Под информационно-образовательной средой следует понимать следующее: системно организованная совокупность информационного, технического, учебно-методического обеспечения, неразрывно связанная с человеком как субъектом образовательного процесса.

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать:

- планирование образовательного процесса и его ресурсного обеспечения;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательного процесса;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательного процесса (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов управления в сфере образования и спорта, общественности), в том числе, в рамках дистанционного образования;
- дистанционное взаимодействие образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы: образовательными организациями, учреждениями дополнительного образования детей, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Главная задача тренера-преподавателя – освоить информационно-образовательную среду (ИОС) учреждения как пространство, в котором осуществляется профессиональная педагогическая деятельность, вписать в ИОС свою собственную педагогическую деятельность, применяя, по мере необходимости, ее компоненты и вступая в информационно-профессиональное взаимодействие с коллегами,

обучающимися, администрацией, родителями. Педагогическая профессиональная деятельность сопровождается созданием определенной продукции. Успешные авторские разработки (эффективность которых подтверждена экспертизой, участием в конкурсах, публикацией и т. п.) становятся компонентами индивидуального портфолио тренера и пополняют ресурсы ИОС.

Эффективное использование ИОС предполагает компетентность сотрудников образовательного учреждения в решении профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий, а также наличие служб поддержки применения информационно-коммуникационных технологий.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели тренировочных занятий по полиатлону

	Виды подготовки	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап спортивного совершенствования мастерства			
		До 1 года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		8		9		14		18			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4			
		Наполняемость групп (человек)											
		от 10 человек		от 10 человек		от 8 человек		от 8 человек		от 2 человек			
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)		
1	Общая физическая подготовка	205	65-70	216	50-52	210	35-45	214	25-35	144	13-18		
2	Специальная физическая подготовка	62	18-20	116	25-30	143	27-35	254	35-40	374	40-50		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	1-3	14	2-4	29	4-6	74	7-8		
4	Техническая подготовка	24	6-8	44	10-12	56	10-16	109	15-20	168	15-22		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	3-6	24	6-8	37	8-12	101	14-21	140	15-26		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	0,5-1	4	1-2	7	1-4	18	2-4		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1-2	4	1-2	4	1-2	14	2-4	18	2-4		
8	Количество часов в неделю	6		8		9		14		18			
9	Количество часов в год	312		416		468		728		936			

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп начальной подготовки
свыше года обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	18	18	18	19	18	17	18	18	18	18	18	18	216
Специальная физическая подготовка	10	10	9	10	9	9	10	10	9	10	10	10	116
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	-	-	1	1	1	1	-	-	1	8
Техническая подготовка	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	44
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	24
Инструкторская и судейская практика	-	-	1	1	-	-	1	-	-	-	-	1	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	4
Всего часов	35	36	35	36	32	32	36	35	33	35	35	36	416

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

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

Таблица № 2

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	9000	1	12000	1	15000	1
Для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»											
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Лыжная смазка скольжения (эмульсионные и спреи с высоким фторосодержанием)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	12	1
Для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой»											
9.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

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

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
7.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
Для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом», «3-борье с бегом», «2-борье с бегом»											
8.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Шиповки для бега	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжероллерной гонкой»											
14.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
16.	Лыжные ботинки для лыжероллеров	пара	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Очки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
19.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
22.	Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2