Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «ТЕМП»

СОГЛАСОВАНО
Директор
Департамента по физической
культуре и спорту Администрации
городского округа город Рыбинск
Ярославской области

_____ О. Б. Кондратенко
(подпись) (инициалы, фамилия)

___.___.20___г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО СШОР «ТЕМП»

_____ М. В. Кустов
(подпись) (инициалы, фамилия)

10. апреля 20 23 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании тренерского совета
Протокол № 1 от 10 . 03 .2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПОЛИАТЛОН»

Срок реализации программы:
без ограничений
(с учетом спортивных достижений)

Разработчик программы:
Старший нструктор-методист

_____Ю.Н.Володяшкина

Рецензент программы:
Заместитель директора

_____А.С.Кормилицына

г.Рыбинск

2023 год

Содержание:

1. Общие положения……..3
1.1. Название программы спортивной подготовки…….....3
1.2. Цели программы……3

2. Характеристика программы спортивной подготовки…….....3
2.1. Сроки реализации программы и возрастные границы……..3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы……..4
2.3. Виды (формы) обучения…….…4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план……7
2.5. Календарный план воспитательной работы……...8
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга…….9
2.7. Инструкторская и судейская практика……..10
2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применяемые восстановительные средства……..11

3. Система контроля……11
3.1.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……12
3.2.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы……..13
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы……...13

4. Рабочая программа по виду спорта полиатлон……..13
4.1. Цель рабочей программы……...13
4.2. Функции рабочей программы……13
4.3. Программный материал и учебно-тематический план……14

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……14
5.1.Материально-технические условия реализации программы….……..14
5.2. Кадровые условия реализации программы……..14
5.3. Информационно-методические условия реализации программы……..15
5.4. Иные условия реализации программы……..16

Информационные ресурсы……18

Приложение 1 «Примерный годовой учебно-тренировочный план»..……..19
Приложение 2 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "полиатлон"……21
Приложение 3 «Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки»….25
Приложение 4 «Примерный учебно-тематический план»……34
Приложение 5 «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки……41
Приложение 6 «Обеспечение спортивной экипировкой»……..42

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «5-борье с бегом» и «4-борье с бегом» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1064. Настоящая программа разработана на основании Федеральных законов №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и №329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

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

Направленность образовательной программы «Полиатлон» физкультурно-спортивная. Полиатлон (летнее многоборье) представляет собой комплексный вид спорта, включающий бег на 100м, метание гранаты, пулевую стрельбу, плавание на 100м и бег на 3000м у мужчин и 2000м у женщин.

Полиатлон (летнее многоборье) базируется на трех видах спорта: легкая атлетика, плавание и пулевая стрельба из пневматического оружия. Функциональная основная нагрузка ложится на легкую атлетику и плавание. Поэтому основным фактором, определяющим планирование тренировочного процесса, является чередование занятий по плаванию и легкой атлетике (в беге на выносливость).

Занимаясь полиатлоном, юноши и девушки учатся преодолевать трудности, становятся выносливыми, сильными, вырабатывают в себе смелость, волю, решительность, т.е. те самые качества, которые необходимы будущим защитникам Отечества.

2. 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 по виду спорта «полиатлон» определены в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группу (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		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	8-9	9-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416	416-468	468-728	728-832	936-1248	1248-1664

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

- ***учебно-тренировочные занятия*** проводятся в виде групповых, смешанных, а также в виде самостоятельной подготовки по индивидуальным планам в период отпуска тренера-преподавателя и индивидуальным планам для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- ***учебно-тренировочные мероприятия***. Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах спортивной подготовки:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	18	21

	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
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	-	До 60 суток		

	мероприятия		

- ***спортивные соревнования***. Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»:

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности *обучающихся*. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в учебно-тренировочный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Для участия с спортивных соревнованиях к обучающимся предъявляются следующие требования:

- 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.

Спортивная школа 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Учебный план спортивной школы фиксирует общий объем учебно-тренировочной нагрузки обучающихся на период обучения, а также определяет общее количество часов в неделю/год, состав и структуру видов спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки. Таким образом, учебно-тренировочный план определяет общие рамки принимаемых спортивной школой решений при разработке содержания учебно-тренировочного процесса, требований к его выполнению, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

N 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,	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4

	медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						

Пример годового учебного плана приведен в приложении № 1 к настоящей программе. Учебно-тренировочный план утверждается спортивной школой на основе примерного учебно-тренировочного плана ежегодно на 52 недели (в часах), в том числе включающие учебно-тренировочные мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательной работа в спортивной школе осуществляется в целях развития личности занимающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Задачи:

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

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

- создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;
- социальная защита детей на основе личностной ориентации;
- сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

Календарный план воспитательной работы включает в себя мероприятия следующей направленности:

№ п/п	**Мероприятия**	**Сроки проведения**
1	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года
2	Освещение работы, достижений спортсменов, о проведенных мероприятиях на официальном сайте школы, подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
3	Проведение тематических бесед о здоровом образе жизни, вреде наркотиков, личной гигиене учащихся, семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся	В течение года
4	Проведение разъяснительных бесед с родителями учащихся о воспитании здорового образа детей	В течение года
5	Проведение походов, экскурсий, спортивных эстафет, мероприятий военно-патриотической направленности, Участие в массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия	В течение года

	(закрытия), награждения на указанных мероприятиях, тематических физкультурно-спортивных праздниках.	

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

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, проводятся беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

№ п/п	**Содержание мероприятия**	**Форма проведения**	**Сроки реализации мероприятий**
1.	<u>Для спортсменов</u> • *виды нарушений антидопинговых правил;* • *процедура допинг-контроля;* • *запрещенный список и терапевтическое использование;* • *обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил;* • *ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил.*	Беседы	*В течение учебного года*
		Онлайн-обучение	*1 раз в год*
2.	<u>Для тренеров и персонала спортсмена</u> • *понятие персонала спортсмена;* • *роль тренера в процессе антидопингового обеспечения;* • *роль тренера в процессе формирование культуры противоде в спорте;* • *документы, регламентирующие антидопинговую деятельнос* • *виды нарушений антидопинговых правил;* • *запрещенный список и терапевтическое использование;* • *обработка результатов в случае возможного нарушения ант правил;* • *ответственность спортсмена/ персонала спортсмена за нар антидопинговых правил.*	Беседы	*В течение учебного года*
3.	<u>Для родителей</u> *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»;* • *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;* • *виды нарушений антидопинговых правил;* • *роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена;* • *роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил;* • *проблема допинга вне профессионального спорта;* • *группы риска;* • *последствия допинга;* • *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных*	Беседы	*В течение учебного года*

2.7. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера. Спортсмены - инструктора участвуют при проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе УТ и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учебные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебного занятия). Во время проведения учебных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающими, находить ошибки и умение их исправлять.

Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на этапе УТ необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа ССМ, ВСМ должны самостоятельно составлять конспект учебного занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебного занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

План инструкторской практики.

№ п/п	Знания и навыки, приобретаемые при прохождении инструкторской практики
1	Термины и определения, принятые в полиатлоне
2	Правила вида спорта «полиатлон»
3	Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований
4	Содержание и виды физической подготовки
5	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности
6	Структура годичного цикла спортивной подготовки
7	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности
8	Индивидуальный план подготовки
9	Правила проведения соревнований
10	Причины травматизма, методы восстановления после физических нагрузок
11	Требования для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК.

План судейской практики:

№ п/п	Знания и навыки, приобретаемые при прохождении судейской практики
1	Контроль за соблюдением условий проведения соревнований по полиатлону в соответствии с регламентом.
2	Организация документооборота при подготовке, проведении и по завершению соревнований
3	Организация судейства спортивных соревнований по полиатлону
4	Контроль выполнения правил вида спорта «полиатлон»
5	Разрешение спорных ситуаций
6	Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнований

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применяемые восстановительные средства.

Для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена проводятся различные педагогические, гигиенические, медико-биологические мероприятия.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением учебных занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) – основными являютсяпедагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1-3 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния обучающихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося спортсмена.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется врачебно-физкультурным диспансером Ярославской области 2 раза в год (сентябрь, март) по следующим показателям: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес, рост тела, динамометрия (показатели мышечной силы). Результаты обследования заносятся в личную карту обучающегося.

Одно занятие в неделю уделяется спортивным играм для снятия психологической нагрузки. Посещение сауны с бассейном – восстановительные оздоровительные и закаливающие мероприятия. Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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:

формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорту, в том числе о виде спорта «полиатлон»;

формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «полиатлон»;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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):

формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «полиатлон»;

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «полиатлон»;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «полиатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий, участие в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности;

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;

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;

сохранить здоровье;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень общей и специальной физической подготовленности, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «полиатлон»;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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, формировать навыки соревновательной деятельности;

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

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

сохранить здоровье;

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

- на этапе высшего спортивного мастерства:

повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «полиатлон»;

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;

сохранить здоровье.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в приложении №2 к настоящей программе.

4. Рабочая программа по виду спорта полиатлон

4.1. Цель рабочей программы — создание условий для планирования и управления учебно-тренировочным процессом по определенному учебно-тренировочному занятию. Рабочие программы учебно-тренировочных занятий должны обеспечить достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту по этапам спортивной подготовки и периодам подготовки.

4.2.Функции рабочей программы:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа по учебно-тренировочному занятию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки – нормативно-правовой документ, обязательный для выполнения в полном объеме, предназначенный для реализации минимальных требований ФССП и требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по полиатлону.

4.3. Рабочая программа по виду спорта «полиатлон» состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана (Приложение № 3 и Приложение № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»).

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1.Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке определены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» и соблюдаются с учетом финансового и материально-технического оснащения, используемых методов работы и технологий, а также методикой тренировочного процесса в спортивной школе.

Существенным условием требований 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 "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 5 к настоящей программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 6 к настоящей программе);
- 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.

5.2. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным действующим приказом Минтруда России, профессиональным стандартом "Тренер», профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта".

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-преподавательского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы.

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).

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

– комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;

– совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

– систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде. Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

– информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;

– информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях; – информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;

– вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура; – прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансовохозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др. Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

– информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;

– планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;

– проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;

– мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;

– мониторинг здоровья обучающихся;

– современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
– дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
– дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

5.4. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается директором спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку, после согласования с тренерским – преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта полиатлон определяется спортивной школой.

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".

Информационные ресурсы:

1.Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон №329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. N 1064 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "полиатлон".
4.Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1228
"Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».
5.Булгакова Н.Ж. Плавание. Пособие для инструкторов-общественников. Москва. Физкультура и спорт 1984 – 160 с.
6.Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
7.Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983. – 25 с.
8.Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.
9.Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
10.Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
11.Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
12.Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.
13.Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 – 220 с.
14.Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 38 с.
15.Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов– Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
16.Червяков В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. – М., 1997. – 38 с.
17.Киселев В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006 – 142 с.
18.Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г., Зеличенок В.Б. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М Советский спорт 2005 – 112 с.
Интернет-источники:
http://www.minsport.gov.ru/
https://minobrnauki.gov.ru/
https://polyathlon.ru/

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«полиатлон»

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Наименование разделов и тем	ГРУППЫ						
	Начальной подготовки		**Учебно-тренировочные**		**Совершенствования спортивного мастерства**		**Высшего спортивного мастерства**
	Год обучения						
	1-ый год 6ч/н	Свыше года 9ч/н	До трех лет 12,14ч/н	Свыше трех лет 16,18ч/н	До года 18ч/н	Свыше года 24ч/н	Весь период 24ч/н-32 ч/н
1.Общая физическая подготовка	65-70	50-55	35-45	25-35	13-20	13-20	10-17
2.Специальная физическая подготовка	18-20	25-35	30-35	35-40	45-57	45-57	40-50
3.Изучение и совершенствование техники и тактики полиатлона							
а) плавание	138	184	184	240	320	414	460
б) беговая подготовка	46	46	86	148	230	276	322
в) метание		46	77	92	156	184	202
г) стрельба		46	69	105	230	230	276
4.Теоретическая подготовка	8	10	14	15	16	18	32
5.Классификационные и календарные соревнования			12	22	30	36	45
6.Контрольно-переводные испытания	10	10	10	12	18	22	25
7.Инструкторская и судейская практика			8	10	12	16	18

8.Количество часов за учебный год	276	414	552	736	1104	1288	1462
9. Подготовка по индивидуальным планам и (или) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря	36	54	72	96	144	168	192
Общее количество часов за календарный год	312	468	624	832	936	1456	1664

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«полиатлон»

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	количество раз	не менее	
			13	10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с вьпрямленными 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 "полиатлон"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом"				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.20	1.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			16.50	-
3.2.	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	14.00
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"				
4.1	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			15.50	-
4.2	Лыжероллерная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	13.00
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/	девочки/

			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			205	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.8.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом"				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			0.55	1.03
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	19.30
3.2.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			27.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки "3-борье с лыжероллерной гонкой"				
4.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	18.30
4.2.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			26.00	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

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

N	Упражнения	Единица	Норматив

п/п		измерения	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	мин, с	не более	
			13.40	16.00
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.18	1.25
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"				
3.1.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			-	19.06
3.2.	Лыжная гонка 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"			

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«полиатлон»

Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Примерный план подготовки спортсменов **групп начальной подготовки** по полиатлону 1-го года обучения (6 учебных часов в неделю)

Наименование разделов и тем	Всего часов	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь			
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
1. Общая физическая подготовка	74	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Спец. физическая подготовка														
3. Изуч. и совершенств. техники и тактики видов полиатлона														
а) плавание	138	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
б) беговая подготовка	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
в) метание														
г) стрельба														
4. Теоретическая подготовка	8													
5. Классификационные и календарные соревнования.														
6. Контрольно-переводные испытания	10													
7. Инструкторская и судейская практика														
8. Количество часов за учебный год	276													
9. Подготовка по индивидуальным планам и (или) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря	36													
Общее количество часов за календарный год	312													

№ п/п	Декабрь				Январь					Февраль				Март				Апрель			
	14	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**
Пр. зан.																					
1.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1

2.																					
3.																					
а)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
б)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
в)																					
г)																					
4																1		1		1	
5.																					
6.																	1		1		1
7.																					
8.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
9.																					

№ п/п	**Май**					**Июнь**				**Июль**			**Август**								
	35	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**			
Пр.зан.																					
1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
2.																					
3.																					
а)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
б)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
в)																					
г)																					
4.	1		1		1		1		1												
5.																					
6.		1		1		1		1		1	1	1									
7.																					
8.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6									
9.													6	6	6	6	6	6			

Примерный план подготовки спортсменов **групп начальной подготовки** по полиатлону **свыше 1 го года обучения** (9 учебных часов в неделю)

Наименование разделов и тем	**Всего часов**	**Сентябрь**				**Октябрь**					**Ноябрь**			
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
1. Общая физическая подготовка	72	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Спец. физическая подготовка														
3. Изуч. и совершенств. техники и тактики видов полиатлона														
а) плавание	184	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
б) беговая подготовка	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

в) метание	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
г) стрельба	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4. Теоретическая подготовка	10													
5. Классификационные и календарные соревнования.														
6. Контрольно-переводные испытания	10													
7. Инструкторская и судейская практика														
8. Количество часов за учебный год	414													
9. Подготовка по индивидуальным планам и (или) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря	54													
Общее количество часов за календарный год	468													

№ п/п	**Декабрь**				**Январь**					**Февраль**				**Март**				**Апрель**			
	14	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**
Пр.зан.																					
1.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2.																					
3.																					
а)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
б)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
в)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
г)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4														1	1	1	1	1	1	1	1
5.																					
6.																					
7.																					
8.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
9.																					

№ п/п	**Май**					**Июнь**				**Июль**				**Август**							
	35	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**			
Пр.зан.																					
1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
2.																					

3.																					
а)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4									
б)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
в)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
г)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
4.											1	1									
5.																					
6.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1											
7.																					
8.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9									
9.													9	9	9	9	9	9			

Примерный план подготовки спортсменов **учебно-тренировочных групп** по полиатлону до трех лет обучения (12 учебных часов в неделю)

Наименование разделов и тем	**Всего часов**	**Сентябрь**				**Октябрь**					**Ноябрь**			
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
Практические занятия														
1. Общая физическая подготовка	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Спец. физическая подготовка	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Изуч. и совершенств. техники и тактики видов полиатлона														
а) плавание	184	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
б) беговая подготовка	86	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
в) метание	77	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
г) стрельба	69	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4. Теоретическая подготовка	14													
5. Классификационные и календарные соревнования.	12													1
6. Контрольно-переводные испытания	10													
7. Инструкторская и судейская практика	8													
8. Количество часов за учебный год	552													
9. Подготовка по индивидуальным планам и (или) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря	72													
Общее количество часов за календарный год	624													

№ п/п	Декабрь				Январь					Февраль				Март				Апрель			
	14	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**
Пр.зан.																					
1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.																					
а)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
б)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
в)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
г)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	1		1		1		1		1	1		1				1			1		
5.		0.5		0.5		0.5		0.5			2		1		1			1		1	
6.												1		1			1				1
7.		0.5		0.5		0.5		0.5					1	1							
8.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
9.																					

№ п/п	Май					Июнь				Июль				Август							
	35	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**			
Пр.зан.																					
1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
2.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
3.																					
а)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4									
б)	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1									
в)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
г)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
4.	1		1		1		1					1									
5.				1		1			1												
6.		1					1	1		1	1	1									
7.								1	1	1	1										
8.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12									
9.													12	12	12	12	12	12			

Примерный план подготовки спортсменов **учебно-тренировочных групп** по полиатлону свыше трех лет обучения (16 учебных часов в неделю)

Наименование разделов и тем	**Всего часов**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Практические занятия														
1. Общая физическая подготовка	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Спец. физическая подготовка	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Изуч. и совершенств. техники и тактики видов полиатлона														
а) плавание	240	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5
б) беговая подготовка	148	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
в) метание	92	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
г) стрельба	105	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
4. Теоретическая подготовка	15											1		1
5. Классификационные и календарные соревнования.	22												1	
6. Контрольно-переводные испытания	12													
7. Инструкторская и судейская практика	10													
8. Количество часов за учебный год	736													
9. Подготовка по индивидуальным планам и (или) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря	96													
Общее количество часов за календарный год	832													

№ п/п	Декабрь				Январь					Февраль				Март				Апрель			
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Пр.зан.																					
1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.																					
а)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
б)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
в)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
г)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4.	1			1		1	1		1	1		1			1	1		1		1	
5.		1	1		1			1			1		1	1			1		2		2
6.												1			1	1		1			

7.											1		1	1			1			1	
8.	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
9.																					

№ п/п	Май					Июнь				Июль				Август							
	35	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**			
Пр.зан.																					
1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
2.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
3.																					
а)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									
б)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
в)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
г)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
4.	1		1									1									
5.		2			2			2			2										
6.	1		1	1		1	1		1	1		1									
7.				1		1	1		1	1											
8.	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16									
9.													16	16	16	16	16	16			

План подготовки спортсменов **групп совершенствования спортивного мастерства** по полиатлону (24 учебных часа в неделю)

Наименование разделов и тем	**Всего часов**	**Сентябрь**				**Октябрь**					**Ноябрь**			
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
Практические занятия														
1. Общая физическая подготовка	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Спец. физическая подготовка	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Изуч. и совершенств. техники и тактики видов полиатлона														
а) плавание	320	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
б) беговая подготовка	230	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
в) метание	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
г) стрельба	230	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4. Теоретическая подготовка	16	1			1			1			1			1

5. Классификационные и календарные соревнования, прикидки	30			1			1			1			1	
6. Контрольно-переводные испытания	18													
7. Инструкторская и судейская практика	12		1			1			1			1		
8. Количество часов за учебный год	1104													
9. Подготовка по индивидуальным планам и (или) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря	144													
Общее количество часов за календарный год	1248													

№ п/п	**Декабрь**				**Январь**					**Февраль**				**Март**				**Апрель**			
	14	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**
Пр.зан.																					
1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.																					
а)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
б)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
в)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
г)	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.			1		1		1			1			1		1		1			1	
5.		1		1	1	2		2	2		2	2		2	1			1			1
6.																1	1	1	1	1	1
7.	1			1			1			1			1			1			1		
8.	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
9.																					

№ п/п	**Май**					**Июнь**				**Июль**				**Август**							
	35	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**			
Пр.зан.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
2.																					
3.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8									
а)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6									
б)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									

в)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
г)		1			1			1		1		1									
4.			1	1		1	1		1		1										
5.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
6.	1																				
7.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
8.	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24									
9.													24	24	24	24	24	24			

Примерный план подготовки спортсменов **групп высшего спортивного мастерства** по полиатлону на весь период обучения (32 учебных часа в неделю)

Наименование разделов и тем	**Всего часов**	**Сентябрь**				**Октябрь**					**Ноябрь**			
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
1. Общая физическая подготовка	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Спец. физическая подготовка	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Изуч. и совершенств. техники и тактики видов полиатлона														
а) плавание	460	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
б) беговая подготовка	322	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
в) метание	202	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
г) стрельба	276	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4. Теоретическая подготовка	32		2	1		2	1		2	1		2	1	
5. Классификационные и календарные соревнования, прикидки	45	3			3			3			3			3
6. Контрольно-переводные испытания	25			1			1			1			1	
7. Инструкторская и судейская практика	18		1	1		1	1		1	1		1	1	
8. Количество часов за учебный год	1472													
9. Подготовка по индивидуальным планам и (или) в условиях	192													

спортивно-оздоровительного лагеря														
Общее количество часов за календарный год	1664													

№ п/п	**Декабрь**				**Январь**					**Февраль**				**Март**				**Апрель**			
	14	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**
Пр.зан.																					
1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.																					
а)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
б)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
в)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
г)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4.	2	1		2	1		2	1		2	1		2	1		1			1		
5.			3			3			3			3			3			2			2
6.	1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1			1	
7.		1			1			1			1			1			1		1	1	
8.	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
9.																					

№ п/п	**Май**					**Июнь**				**Июль**				**Август**				
	35	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**
Пр.зан.																		
1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
2.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
3.																		
а)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10						
б)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7						
в)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
г)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6						
4.	1			1			1			1								
5.			2			2			2			2			3			
6.	1	1		1	1		1	1		1	1							
7.		1			1			1			1							
8.	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32						
9.													32	32	29	32	32	32

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«полиатлон»

Примерный учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической

	занятий физической культуры и спортом			культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма

	физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

				психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	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 функционально	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация

	е и структурное ядро спорта			спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«полиатлон»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
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.	Мишени бумажные для пневматической стрельбы на 10 метров (винтовка)	штук	10000
Для спортивной дисциплины: летнее пятиборье			
17.	Гранаты спортивные (300 г, 500 г, 700 г)	комплект	2
18.	Мяч для метания (150 г)	штук	8
Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье			
19.	Лопатки для плавания	штук	20
20.	Поплавки-вставки для ног	штук	20
21.	Рулетка 50 м	штук	1
22.	Стартовые колодки	штук	2

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«полиатлон»

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные)	пар	1
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	1
3.	Куртка стрелковая	штук	1
4.	Перчатка для стрельбы	штук	1

Спортивная экипировка и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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 занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	-	-	9000	1	12000	1	15000	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин: 5-борье с бегом, 4-борье с бегом											
6.	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

8.	Очки для плавания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1