МБУ ДО СШОР

Подписано цифровой подписью: МБУ ДО СШОР
DN: cn=МБУ ДО СШОР, email=shor.murom@mail.ru, c=RU
Дата: 2026.09.09 11:18:46 +03'00'

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ ОКРУГА МУРОМ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва имени А.А. Прокуророва»
(МБУ ДО СШОР)

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБУ ДО СШОР
протокол от «07» сентября 2026 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО СШОР
от «09» сентября 2026 г. № 70-о/д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПОЛИАТЛОН»

(Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025г. № 963)

Возраст обучающихся: 10-21 лет
Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- начальной подготовки – 2 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

г. Муром, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1. Название программы	3
1.2. Цели и задачи программы	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, походящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Объем программы	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	21
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	21
3.2. Оценка результатов освоения программы	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	24
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	24
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
4.2. Учебно-тематический план	32
4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	36
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	37
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	38
6.1. Материально-технические условия реализации программы	38
6.2. Кадровые условия реализации программы	42
6.3. Информационно-методические условия реализации программы	42
Приложения	45

1. Общие положения

1.1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025г. №963 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «полиатлон» – 075 000 5 4 1 1Я

Дисциплины	Номер-код
5-борье с бегом	075 001 1 8 1 1 Я
4-борье с бегом	075 003 1 8 1 1 Я
3-борье с бегом	075 004 1 8 1 1 Я
2-борье с бегом	075 005 1 8 1 1 Я

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «полиатлон», утвержденной приказом Минспорта России 26.12.2023 № 845, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства спорта России от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства спорта России от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от

02.06.2026 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТГ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

1.2. Цели и задачи программы

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

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий полиатлоном; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд округа Муром, Владимирской области по полиатлону.

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- подготовка резерва сборных команд округа Муром и Владимирской области;
- теоретическая подготовка спортсменов;
- воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых полиатлонистов.

Спортивная подготовка по виду спорта «полиатлон» в МБУ ДО СШОР осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – ГНП). В задачи этапа начальной подготовки входит:

- 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.

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются учебно-тренировочные группы (УТГ). Задачами учебно-тренировочного этапа является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «полиатлон»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической 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.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ГСС). Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать:

- 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.

2. Характеристика программы

Полиатлон включен в перечень базовых видов спорта во Владимирской области. **Полиатлон** (от греческих слов poly — много и athlon — состязание) – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у обучающихся разносторонних физических качеств и прикладных навыков. В содержание полиатлона включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, плавания, лыжных гонок, а также гимнастические упражнения и пулевая стрельба.

Полиатлон как вид спорта создан в 1992 году на основе существовавших в СССР программ «Многоборий ГТО» и детских многоборий «Старты Надежд». Полиатлон является продолжением и развитием комплекса ГТО, действующего в нашей стране с 1931 года и

который составил основу государственной системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей населения страны.

В настоящее время полиатлон включает в себя летние и зимние дисциплины. В МБУ ДО СШОР основное развитие получили летние виды полиатлона, отличительными чертами которого являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов.

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 (60 или 100 м.) и бег на выносливость (500, 1000, 2000 или 3000 м.).
- плавание (в открытых или закрытых бассейнах, 50 и 100 метров вольным стилем);
- метание: метание мяча (масса мяча – 150 гр., диаметр 58-62 мм.) и метание гранаты (масса гранаты 300-500-700 гр.).
- стрельба: из пневматического оружия (дистанция – 10м, мишени №8, 10 выстрелов).

За каждый вид программы соревнований спортсменам начисляются очки, согласно таблице оценки результатов в летних дисциплинах полиатлона. За один вид можно набрать максимально 100 очков.

Таблицы оценки результатов в полиатлоне позволяют объективно отслеживать уровень физической подготовленности и развития физических качеств т.к. показанные результаты переводятся в очки.

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

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

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость, человек
Этап начальной подготовки	2	10-11	10-18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12-15	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16-21	4-6

При комплектовании групп учебно-тренировочных групп в СШОР:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «полиатлон».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

2.2. Объем программы

Объем программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы

Этап подготовки и годы спортивной подготовки	Кол-во часов в неделю	Общее количество часов в год
ГНП 1	6	312
ГНП 2	8	416
УТГ 1	10	520
УТГ 2	12	624
УТГ 3	14	728
УТГ 4	16	832
ГСС 1	18	936
ГСС 2	20	1040

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

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

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

1. Учебно-тренировочные занятия:

Учебно-тренировочные занятия поводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШОР:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2. Учебно-тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

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

	первенствам России.			
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия.				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2х 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	

3. Спортивные соревнования:

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по полиатлону осуществляется 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 Министерства спорта РФ, календарным планом Владимирской области, календарным планом округа Муром, календарным планом СШОР и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования, проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с правилами вида спорта «полиатлон», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Владимирской области по полиатлону, которые направлены на совершенствование технической подготовленности, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице №6.

Таблица №6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (в часах)	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (углубленной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия							
		2	2	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)							
		10-18	10-18	8-12	8-12	8-12	8-12	4-6	4-6
1.	Общая физическая подготовка	210	212	220	240	196	210	160	180
2.	Специальная физическая подготовка	62	120	168	214	260	296	380	420
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	16	18	30	34	66	80
4.	Техническая подготовка	24	42	60	72	110	132	148	160
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	25	44	64	104	124	142	156
6.	Инструкторская практика, судейская практика	-	3	6	8	12	16	18	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль	6	5	6	8	16	20	22	24
	Всего часов	312	416	520	624	728	832	936	1040

Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:
- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного – составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального – планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

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 отношенияк 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 формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:	В течение года
		- 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).	
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 защитена 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 спортас 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; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в

том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

На основании этого, Учреждением составляется План антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 8).

Таблица 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. (викторина, семинар, беседа и др.)».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга https://rusathletics.info/docs?category=6764 https://rusathletics.info/docs?category=6721
Онлайн обучение «Ценности спорта»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/2 Основной поток - январь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Виды нарушений антидопинговых правил» • «Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список»; • «Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ» • «Права иобязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга https://rusathletics.info/docs?category=6764 https://rusathletics.info/docs?category=6721

антидопинговых правил».		
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Виды нарушений антидопинговых правил»; • «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; • «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»; • «Допинг-контроль»; • «Система АДАМС».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга https://rusathletics.info/docs?category=6764 https://rusathletics.info/docs?category=6721
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Участие в муниципальных и региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	по приглашению оргнанизаторов

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера - преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией). Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют 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

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера-преподавателя под подпись обучающегося. Для спортсменов, участвующих в соревнованиях обязательно

получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса полиатлонистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе в полиатлоне.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятий с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные задачи
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять положение о проведении спортивного соревнования. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в Учреждении осуществляет МЦЛФКиСМ, согласно договору о сотрудничестве, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 10.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские	В течение года

	обследования	
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

Условием эффективной подготовки спортсменов является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание учебно-тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Определение на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки в методике тренировки.

На основании этого в Учреждении проходит аттестация, т.е. оценка уровня достижений, знаний и умений обучающихся осваивающих Программу.

Аттестация в Учреждении представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают

текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам 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:

- 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- 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 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 уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

В Учреждении проводится промежуточный, текущий и итоговый контроль освоения обучающимися Программы, основными формами которого являются: соревнования; сдача обучающимися контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП); медицинское обследование.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям,

установленным Программой, обучающийся может по решению педагогического совета продолжить спортивную подготовку.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам спортивной подготовки представлены в приложении 2.

4. Рабочая программа по виду спорта «полиатлон»

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

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, легкой атлетикой.

Основные задачи начальной подготовки – заложить базу разносторонней физической подготовки, овладеть техникой плавания и легкой атлетики, и создать предпосылки для овладения всеми последующими видами полиатлона.

Упражнения на суше.

Плавательная подготовка для групп начальной подготовки

1. Техника спортивных способов плавания.
   - краткие сведения по технике спортивных способов плавания:
   - 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, вдохам, выдохом на поверхности воды, вдох кролем на груди.

3. Упражнения для изучения техники плавания:

• плавание на одних ногах с различным положение 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 6-8х25, 4-6х100, 2-3х200, 2-3х400;

• эстафетное плавание 11х25 и 11х50 в координации и по элементам;

• длительное плавание в координации 200-600 метров;

• на втором году обучении – длинное плавание по элементам и в координации до 1000 м.

Начальная беговая подготовка

Упражнения для освоения техники бега, положение тела бегуна/корпуса, ног, головы, рук/ движения рук при беге, движение ног/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, малого теннисного мяча.

Общая физическая подготовка

- Спортивная ходьба, бег с передвижениями, противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подыманием бедра и т. д.
- Общеразвивающие 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, спецтренажерами
- специальные упражнения на гибкость и растягивания;
- специальные прыжковые упражнения.

Программный материал для учебно-тренировочных групп

1. Учебно -тренировочные группы первого и второго года обучения представляют собой этап углубленной специализации в летнем полиатлоне.
2. Начальный этап длиной беговой подготовки 1,2, 3 км.
3. 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.

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 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 100-200 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 до 400 метров;

• повторное проплывание отрезков 50-100-50-100 метров /на пульсе 25-26/ по элементам и в координации;

• повторное проплывание серии /3-4-6х100/, /2-3х200/, /6-8х-50/, /6-8-10х25/ в координации и по элементам на пульсе 25-27 за 10 сек.

Интервальная тренировка умеренной интенсивности /8/ 12х25 отр.

Спортивное плавание отрезков 25,50,100 метров с около предельной скоростью. Контрольные старты на дистанции50,100,200 метров.

Участие в соревнованиях по плаванию.

В виде разгрузок применяется комплексное плавание, плавание дополнительным способом: прыжки, старты, эстафетное плавание /4х25,4х50/.

На втором году обучении увеличивается объем плавания, интенсивность тренировок, акцент на развитие спортивных возможностей, интервальные тренировки (на пульсе 180-220 ударов в минуту).

Стрелковая подготовка

В учебно-тренировочных группах 1 и 5 годов обучения вводится стрелковая подготовка, из пневматической винтовкой с положения стоя с упора, с упором локтями на стол или стойку на дистанции 10 м по мишени № 8. Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами. Проведение учебных,

контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из пневматической 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 винтовки следует начать с положения стоя 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 выполнение всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу патронами с работой «холостых» выстрелов. По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела, следует переходить к упражнениям в стрельбе на кучность.

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 10х50-60 м, 6-8х100 м, 4-6х200 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 3х500, 3х1000,2х1500 по стадиону. Переменный бег по стадиону, лесу /500х500/ 1000х1000 и т. д.

Контрольное пробегание отрезков в 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3км.

Участие в соревнованиях в беге 60, 100 м, 1 км, 2 км, 3 км.

В беговой подготовке в учебно-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.

Программный материал для учебно-тренировочных групп 3 и 4 годов обучения

Плавательная подготовка.

Занятия по плаванию в учебно-тренировочных группах 3 и 5 годов обучения должны быть направлены на достижении определенных высоких разрядов, на уровне 2-1 спортивного разряда. Повышается продолжительность занятий, повышение объема

плавания. Увеличивается дистанционное плавание типа 2х400, 2х800, 5х200,10х100, в том числе повторное проплывание этих дистанции, интервальная тренировка 20х50 /10-15 сек/, 10- 15х100/отд. 30 сек./, 6-8х50 /Р-40-45 сек./. Скоростно-силовое плавание 50 м, 11х25 со средней, выше средней и максимальной способностью, в зависимости от этапа подготовки. В тренировочном процессе находят применение различныеметоды 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 доходить 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 учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет обучение проводится 3-4 занятия, а в подготовительном периоде 3-5 занятий.

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства

В группы спортивного совершенствования отбираются перспективные полиатлонисты, освоившие все виды летнего пятиборья, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы.

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№15х20 с отдыхом 15-20 сек./, /6-8х50 ВС -40451/, /3-4-100м – 1.30-1.25/, /горки 25-50 75-100 и обратно/. Скоростное плавание 10-12х75 /5.6х50/. 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, 5-6х50 3-4х100 и другие.

Используется в подготовительный период кроссовая тренировка. На стадионе повторно-интервальная тренировка типа: /10-12х200/, /8-10х300/, /6-8х400/, /4-5х800/, /2-3х1000,1500/. 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 /2-3х5/, /2-3х10/, /2-3х30/. Участие в соревнованиях.

Теоретическая подготовка

На всех этапах подготовки со спортсменами проводятся занятия по теоретической подготовке по темам**:**

• Краткие сведенья о строении и функциях организма.

• Режим отдыха и питания спортсмена.

• Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления.

• Основы техники спортивных видов в полиатлоне. Морально-волевая подготовка.

• Планирование спортивной тренировки и ведение дневника

• Правила соревнований и организации их проведения

• Физическая культура и спорт в России.

• Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, гигиенические требования к одежде и обуви, гигиена спортивных сооружений.

• Закаливание организма юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания.

• Общая характеристика тренировки спортсменов. Понятие о спортивной тренировке. Ее цели, задачи и основное содержание.

• Единая всероссийская спортивная квалификация.

• Физическая подготовка юного спортсмена. Понятие о физической подготовке: силе, быстроте, ловкости, гибкости, выносливости.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 11

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

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			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 физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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 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.

4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий полиатлоном, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебнотренировочных занятий.

Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка школы, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

Обучающиеся должны быть в спортивной форме, при ее отсутствии, занимающиесяне не допускаются к тренировочному занятию.

Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. Ношение каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

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".

Входить и уходить с места тренировки (спортивная площадка, тир, спортивный зал) допускается только с разрешения тренера-преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника. Обучающийся, нарушивший инструкции по правиламбезопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители.

Требования безопасности во время занятий:

– Заниматься строго по плану, внимательно слушать тренера-преподавателя и выполнять его указания.

– Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица.

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

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

– Во время метания спортивного снаряда убедится в отсутствии людей, животных вместах приземления гранаты.

– На всех занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание занимающихся.

– При столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.

– Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя.

– Строго соблюдать дисциплину.

– При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

– При получении травмы, немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

– Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Проверить соответствие погодных условий требованиям безопасности;

2. Проверить соответствие огневого рубежа требованиям безопасности, отсутствие посторонних предметов;

3. Надеть спортивную форму и специальную обувь;

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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 этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список

кандидатов в спортивную сборную команду Владимирской области по виду спорта «полиатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «полиатлон не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе до трех лет наличие 1, 2, 3 юношеских спортивных разрядов;
- на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет наличие третьего спортивного разряда, второго спортивного разряда, 1 спортивного разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации программы

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

- наличие места для пулевой стрельбы;
- наличие плавательного бассейна
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 №484н «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»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 12, 13);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 14, 15);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 12

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Зрительная труба в комплекте с треногой для тира (увеличение от 20 до 60 крат)	комплект	на организацию	1
2	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
3	Мишень бумажная для пневматической стрельбы на 10 м (винтовка)	штук	на организацию	10000
4	Мяч баскетбольный	штук	на организацию	1
5	Мяч волейбольный	штук	на организацию	1
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	на организацию	2
7	Мяч теннисный	штук	на тренера-преподавателя	10
8	Мяч футбольный	штук	на организацию	1
9	Рулетка 100м	штук	на организацию	1
10	Рулетка 5 м	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
12	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
13	Скакалка гимнастическая	штук	на организацию	10
14	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на организацию	4
15	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2

16	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	на тренировочный спортивный зал	2
Для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом», «3-борье с бегом», «2-борье с бегом				
17	Гранаты спортивные (300 г, 500 г, 700 г)	комплект	на организацию	2
18	Лопатка для плавания	штук	на организацию	20
19	Мяч для метания (150 г)	штук	на организацию	8
20	Поплавок-вставка для ног	штук	на организацию	20
21	Рулетка 50 м	штук	на организацию	1
22	Стартовые колодки	штук	на организацию	2

Организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица 13

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	9000	1	12000	1

Таблица 14

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 15

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
6	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11	Шиповки для бега	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

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 всех этапах спортивной подготовки, 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). В МБУ ДО СШОР дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» реализуют два тренера-преподавателя, имеющих высшее образование и высшую квалификационную категорию.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Список литературных источников**,** рекомендуемых при реализации Программы:

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта полиатлон, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 14 ноября 2025 года № 963.

3. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).

4. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.

5. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - г. Рязань, 2008 г. – 98 с.

6. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. / «Плавание» Примерная программа спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2006 г. -216 с.

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

8. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.

9. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенов В.Б. /«Лёгкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 г. – 112 с.

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

11. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2. Основы спортивной психологии. – 2004 г. – 192 с.

12. Булгакова Н.Ж. / «Плавание» Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001 г. – 400 с.

13. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов/Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург. 2005 – 101 с.

14. Моглина А.Д. Основы овладения методикой обучения спортивным способам плавания. Учебное пособие. Краснодар, 2001 – 57с.

15. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: Учебное пособие. – Краснодар, 1990 г. – 112 с.

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

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализацииПрограммы:

1. Официальный Интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерацииhttp://www.minsport.gov.ru/

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации полиатлона

(http://www.polyathlon.ru/).

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/

4. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/

5. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Владимирской области (https://minsport.avo.ru)

Приложение 1

Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год
вид спорта_____

1.Сведения об обучающемся
Ф.И.О. обучающегося _____
дата рождения _____ рост _____ вес _____
спортивный разряд/звание _____ специализация
_____
состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____
Ф.И.О. тренера-преподавателя _____
2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде
2.1. Результаты выступления на соревнованиях
_____
2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:
Преимущества _____
Недостатки _____
3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде
3.1.Участие в соревнованиях

Наименование соревнований	**Планируемый результат**	**Фактический результат**
Муниципального уровня		
Региональные соревнования		
Чемпионаты и Первенства области		
Первенство ЦФО, Всероссийские соревнования		
Первенство России, Спартакиада		

3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	**Средства**	**Сроки**

Приложение 2

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 до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			26	23	33	28
1.5	Прыжок в длину с место толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
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		не менее	
			1		2	
2.2	Бег 500 м	мин, с	не более		не более	
			2.35	2.50	2.25	2.40

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,2	10,7
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»				
2.1	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.20	1.30
	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	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	
			юноши юниоры мужчины	девушки юниорки женщины
1. Нормативы общей физической подготовки.				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12.20	-
1.8	Бег на 2000 м	мин	Не более	
			-	9.45
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»				
2.1	Плавание 50 м	мин, с	Не более	
			0.55	1.03
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			