ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПОЛИАТЛОНА

МИНСПОРТ РОССИИ

СПОРТИВНЫЙ РЕЗЕРВ РОССИИ

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

# ПОЛИАТЛОН

2025

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация полиатлона».

Рецензент: Писаренкова Елена Павловна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка 5
I. Общие положения 8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» 8
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 8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» 9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» 10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «полиатлон» 12
2.5. Календарный план воспитательной работы 13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики 16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 17
III. Система контроля 18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» 18
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки 21
IV. Рабочая программа по виду спорта «полиатлон» 21
4.1. Характеристика вида спорта «полиатлон» и входящие в него спортивных дисциплин 22
4.2. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «полиатлон» 29
4.3. Общие методические указания по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки 30
4.4. Программный материал для этапа начальной подготовки 43
4.5. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет 45
4.6. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет 47

4.7. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства 49
4.8. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства 50
4.9. Общие требования соблюдения техники безопасности 52
4.10. Общие рекомендации по заполнению раздела 54
4.11. Учебно-тематический план 55
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» 56
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» 56
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» 56
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» 57
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» 58
ПРИЛОЖЕНИЯ 60

## Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 21.11.2023 № 845 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1064 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022, регистрационный № 71482).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1064 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 № 845 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее – Примерная программа);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

# I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по виду спорта «полиатлон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» учитываются Организациями при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

# II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

## 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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

– формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

– учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 6 - 8 | 8 - 9 | 9 - 14 | 14 - 18 | 18 - 24 | 24 - 32 |
| Общее количество часов в год | 312 - 416 | 416 - 468 | 468 - 728 | 728 - 936 | 936 - 1248 | 1248 - 1664 |

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

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

на ЭНП – двух часов;

на УТЭ – трех часов;

на ССМ – четырех часов;

на ВСМ – 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.

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного

плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, 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 с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «полиатлон»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: – Спортсмены - герои Великой Отечественной войны, Спортсмены - герои локальных войн и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться

как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В 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 могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

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 использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для

использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: https://rusada.ru.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП в виде спорта «полиатлон» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Этапы спортивной подготовки | Периодичность |
|---|---|
| ЭНП (до года обучения) | |
| Плановая диспансеризация | 1 раз в 12 месяцев |
| Восстановительные средства | |
| … | |
| ЭНП (свыше года обучения) | |
| Плановая диспансеризация | 1 раз в 12 месяцев |
| Восстановительные средства | |
| … | |
| УТЭ (до 3-х лет обучения) | |
| Плановая диспансеризация | 1 раз в 12 месяцев |
| Медико-биологическое мероприятия | |

| | |
|---|---|
| Восстановительные мероприятия | |
| … | |
| УТЭ (свыше 3-х лет обучения) | |
| Плановая диспансеризация | 1 раз в 12 месяцев |
| Медико-биологическое мероприятия | |
| Восстановительные мероприятия | |
| … | |
| ССМ и ВСМ | |
| Плановая диспансеризация | 1 раз в 6 месяцев |
| Медико-биологическое мероприятия | |
| Восстановительные мероприятия | |
| … | |

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

## III. Система контроля

### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

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

На ЭНП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «полиатлон»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На УТЭ:

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;

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

На ССМ:

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;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

На ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

## IV. Рабочая программа по виду спорта «полиатлон»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации может составляться индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Для обучающихся на ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса прописанных в приложении № 5 к ФССП.

## 4.1. Характеристика вида спорта «полиатлон» и входящие в него спортивных дисциплин

Содержание спортивных дисциплин для включения в программы официальных соревнований по полиатлону приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Содержание спортивных дисциплин для включения в программы официальных соревнований по полиатлону

| Спортивные дисциплины | Возрастные группы | Упражнения |
|---|---|---|
| 5-борье с бегом | Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет) | Бег 100 м, метание спортивного снаряда 700 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 3000 м |
| | Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет) | Бег 100 м, метание спортивного снаряда 500 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м |
| | Юноши (14-15 лет) | Бег 60 м, метание спортивного снаряда 500 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 2000 м |
| | Девушки (14-15 лет) | Бег 60 м, метание спортивного снаряда 300 г, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м., бег 1000 м |
| | Мальчики (12-13 лет) | Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов,10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м |
| | Девочки (12-13 лет) | Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м |
| 4-борье с бегом | Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 2000 м (круг 200 м, 400 м) |
| | Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17) | Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 100 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| | Юноши (14-15 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| | Девушки (14-15 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| | Мальчики (12-13 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), |

| | | |
|---|---|---|
| | | плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| | Девочки (12-13 лет) | Бег 60 м, стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), плавание 50 м, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| 3-борье с бегом | Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин, бег 2000 м (круг 200 м, 400 м) |
| | Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 4 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| | Юноши (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание – 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| | Девушки (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| | Мальчики (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание – 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м,400 м) |
| | Девочки (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин., бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| 2-борье с бегом | Юноши (14-15 лет) | Подтягивание - 3 мин, бег 2000 м (круг 200 м, 400 м) |
| | Девушки (14-15 лет) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| | Мальчики (12-13 лет) | Подтягивание - 3 мин, бег 1000 м (круг 200 м, 400 м) |
| | Девочки (12-13 лет) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, бег 500 м (круг 200 м, 400 м) |
| 3-борье с лыжной гонкой | Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин, лыжная гонка 10 км |
| | Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, лыжная гонка 5 км |

| | | |
|---|---|---|
| | девушки (16-17) | |
| | Юноши (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км |
| | Девушки (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км |
| | Мальчики (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км |
| | Девочки (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя, с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км |
| 2-борье с лыжной гонкой | Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет) | Подтягивание - 4 мин, лыжная гонка 10 км |
| | Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, лыжная гонка 5 км |
| | Юноши (14-15 лет) | Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км |
| | Девушки (14-15 лет) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км |
| | Мальчики (12-13 лет) | Подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км |
| | Девочки (12-13 лет) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км |
| 3-борье с лыжероллерной гонкой | Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет), юноши (16-17 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин, гонка на лыжероллерах 10 км |
| | Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет), девушки (16-17) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, гонка на лыжероллерах 5 км |
| | Юноши (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 3 мин, гонка на лыжероллерах 5 км |
| | Девушки (14-15 лет) | Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре |

| | | |
|---|---|---|
| | | лежа - 3 мин, гонка на лыжероллерах 3 км |
| | Мальчики (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание - 3 мин, гонка на лыжероллерах 3 км |
| | Девочки (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, гонка на лыжероллерах 2 км |
| Командные соревнования | Мужчины, юниоры (21-23 года), юниоры (18-20 лет) | Стрельба - упражнение IIIк-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), лыжная эстафета 3х5 км |
| | Женщины, юниорки (21-23 года), юниорки (18-20 лет) | Стрельба - упражнение IIIк-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), лыжная эстафета 3х3 км |
| | Юноши (16-17 лет), юноши (14-15 лет) | Стрельба - упражнение IIIк-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), лыжная эстафета 3х3 км |
| | Девушки (16-17 лет), девушки (14-15 лет) | Стрельба - упражнение IIIк-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), лыжная эстафета 3х2 км |
| | Мальчики (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIка-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), лыжная эстафета 3х3 км |
| | Девочки (12-13 лет) | Стрельба - упражнение IIIка-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), лыжная эстафета 3х2 км |
| 6-борье с бегом | Юниоры (17-25 лет), юноши (16-17 лет) | Бег 100 м, метание спортивного снаряда 700 г, стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), плавание 50 м, бег 3000 м (круг 200 м, 400 м), подтягивание – 3 мин. |
| | Юниорки (17-25 лет), девушки (16-17 лет) | Бег 100 м, метание спортивного снаряда 500 г, стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), плавание 50 м, бег 2000 м (круг 200 м, 400 м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин. |
| | Юноши (13-15 лет) | Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), плавание 50 м, бег 2000 м (круг 200 м, 400 м), подтягивание – 3 мин. |
| | Девушки (13-15 лет) | Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), плавание 50 м., бег 2000 м (круг 200 м, 400 м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин. |
| | Мальчики (11-12 лет) | Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), плавание 50 м, бег 1500 м (круг 200 м, 400 м), подтягивание – 3 мин. |
| | Девочки (11-12 лет) | Бег 60 м, метание мяча 150 г, стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), плавание 50 м, бег 1500 м (круг 200 м, 400 |

| | | |
|---|---|---|
| | | м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 мин. |
| 4-борье с лыжной гонкой | Юниоры (17-25 лет), юноши (16-17 лет) | Стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км, прыжок в длину с места толчком двух ног. |
| | Юниорки (17-25 лет), девушки (16-17 лет) | Стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км, прыжок в длину с места толчком двух ног. |
| | Юноши (13-15 лет) | Стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км, прыжок в длину с места толчком двух ног. |
| | Девушки (13-15 лет) | Стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км, прыжок в длину с места толчком двух ног. |
| | Мальчики (11-12 лет) | Стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 3 км, прыжок в длину с места толчком двух ног. |
| | Девочки (11-12 лет) | Стрельба - упражнение IIа-ВП (5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км, прыжок в длину с места толчком двух ног. |

Примечание 1: далее по тексту при совместном упоминании:

упражнения, содержащие в своем наименовании слово «бег», кроме бега 60 м, бег 100 м (далее - бег);

упражнения бег 60 м, бег 100 м (далее – спринтерский бег);

упражнения, содержащие в своем наименовании слово «метание» (далее - метание);

упражнения, содержащие в своем наименовании слово «плавание» (далее - плавание);

упражнения, содержащие в своем наименовании слово «подтягивание» (далее - подтягивание);

упражнения, содержащие в своем наименовании слова «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (далее – сгибание и разгибание рук в упоре лежа);

упражнения, содержащие в своем наименовании слова «лыжная гонка» (далее – лыжная гонка);

упражнения, содержащие в своем наименовании слово «стрельба» (далее - стрельба);

упражнения, содержащие в своем наименовании слово «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (далее - прыжок в длину).

## 4.2. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «полиатлон»

Учебно-тренировочный процесс в многолетней спортивной подготовке спортсмена в виде спорта «полиатлон» базируется на планировании учебно-тренировочного процесса.

В многолетнем учебно-тренировочном процессе в виде спорта «полиатлон» различают три периода спортивной подготовки, которые являются составными частями макроцикла: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый.

**Подготовительный период.** Задачами подготовительного периода является: повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, развитие основных функциональных систем организма, обучение и совершенствование технических приемов и воспитание морально-волевых качеств соответственно. Подготовительный период принято делить на два периода. Первый этап подготовительного периода включает упражнения по общей физической подготовке и начальные неинтенсивные упражнения по лыжной подготовке, стрелковой подготовке и силовой гимнастике. Учебно-тренировочные нагрузки – не интенсивные. Второй этап подготовительного периода характеризуется постепенным увеличением учебно-тренировочных нагрузок.

**Соревновательный период.** Задачи соревновательного периода -достижение наивысшей спортивной формы. Содержание учебно-тренировочного процесса в этом периоде предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузок, но предполагает увеличение интенсивности нагрузок.

**Переходный период.** Задачи переходного периода - активный отдых и восстановление организма после соревновательных нагрузок, поддержание уровня физической подготовленности обучающихся.

Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа спортивной подготовки, обеспечить оптимальную динамику учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов спортивной подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий; базовый; контрольно-подготовительный; предсоревновательный; соревновательный; восстановительный.

Микроциклы – серия учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки, и наиболее эффективное их сочетание.

Выделяют семь типов микроциклов, решающих различные задачи становления спортивной формы:

– втягивающий – подготовка к выполнению основной работы мезоцикла;

– развивающий – выполнение основных объемов нагрузок основной направленности мезоцикла;

– ударный – предельная концентрация учебно-тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла;

– разгрузочный – создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного микроцикла;

– соревновательный – выступление в спортивных соревнованиях;

– восстановительный – используется после соревновательных нагрузок;

– контрольный – определение уровня подготовленности обучающихся, проведение контрольных тестов.

## 4.3. Общие методические указания по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

### 4.3.1. Техническая подготовка

Техническая подготовка предусматривает широкий спектр видов подготовки.:

**1) Лыжная подготовка.**

Лыжная подготовка очень важна в зимних дисциплинах полиатлона, т.к. результат в лыжных гонках является приоритетным при подведении итогов многоборья (определении места) при равенстве результатов (сумме очков). Двигательная деятельность лыжника связана с цикличностью движений: спортсмен выполняет однотипные движения за одинаковое время, что требует наличия стабильного навыка, высокой техники и точной воспроизводимости всех элементов цикла. Подбор упражнений при обучении конкретным способам передвижения на лыжах зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и уровня физической подготовленности обучающихся.

Упражнения в передвижении на лыжероллерах и лыжах:

1. Исходное положение (далее – ИП) – стойка на лыжероллерах с опорой на палки, поочередное поднимание и опускание носков лыжероллеров без отрыва задних роликов от опоры. При поднимании носка лыжероллера масса тела полностью переносится на другую ногу.

2. ИП – стойка на лыжероллерах с опорой на палки, ходьба на месте с поочередным подниманием лыжероллеров над опорой на 20-25 см. Следить за своевременным переносом массы тела с одной ноги на другую.

3. ИП – стойка на лыжероллерах, приставные шаги вправо и влево. Контролировать своевременную передачу массы тела с ноги на ногу и перестановку лыжных палок на каждый шаг. Повторить в каждую сторону.

4. Ступающие шаги на лыжероллерах с поочередным отталкиванием палками. Соблюдать перекрестную координацию в толчках ногами и руками, прочувствовать прочное сцепление лыжероллера с опорой за счет жесткой фиксации передних роликов при отталкивании. Внимательно следить за сохранением наклона туловища вперед, отклоняться назад опасно, т.к. смещение центра тяжести масс назад от центра опоры приводит к потере равновесия и падению назад. Выполнять лучше на пологом подъеме.

5. Скользящие (катящиеся) шаги на лыжероллерах с двухопорным прокатом - через каждые 3-4 скользящих шага перейти в прокат на двух лыжероллерах до остановки. Повторить 10-15 раз на равнинном участке без палок и с палками. При выполнении скользящих шагов следить за полным переносом массы тела на опорную ногу, а при прокате – за равномерным распределением её на обе ноги, сохранять наклон туловища.

6. Неторопливые скользящие шаги на лыжероллерах без палок с размахиванием руками. Обеспечить контроль за сохранением равновесия при прокате на одном лыжероллере. Выполнять лучше на равнинном участке.

7. Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом с акцентом на отталкивании руками – с движением туловища при равномерном распределении массы тела на оба лыжероллера.

8. Передвижение на лыжероллерах попеременным двушажным ходом в полной координации. Следить за согласованной работой рук и ног при выполнении маховых и толчковых движений.

**2) Лыжная подготовка коньковым ходом.**

В соответствии с принятой терминологией, известные в настоящее время коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую частную классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двушажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;

– попеременный двушажный коньковый ход;

– коньковый ход без отталкивания руками.

Применение того или иного конькового хода, как и в традиционных классических ходах, определяется рельефом местности, условиями скольжения, продолжительностью работы, уровнем подготовленности лыжника.

**Подготовительные упражнения в коньковом ходе:**

1. ИП – стойка лыжника (далее – СЛ). Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед-вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги (от опоры ее не отрывать), вернуться в ИП. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.

2. Повторить упр. 1, заменив выпад на шаг вперед в сторону с переходом в одноопорное положение. Стремиться позже отрывать ногу от опоры.

3. ИП – СЛ на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр. 1. Следить за тем, чтобы выпад начинался со смещения туловища и отталкивания ногой, а не с махового движения. Под падающее туловище маховая нога подставляется, как и в упр. 1, позже.

4. Повторить упр. 3 с выполнением шага вперед – в сторону и переходом в одноопорное положение. Исполнять в разные стороны, задерживая отрыв ноги от опоры.

5. Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксацию одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке (высокой, средней, низкой), изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.

6. Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями. Следить за полным разгибанием ноги в коленном суставе при отталкивании и возможно более длительным удержанием пятки толчковой ноги на опоре.

7. Пригибная ходьба из стороны в сторону с сопротивлением (за пояс закрепляют амортизатор, и партнер идет сзади, удерживая выполняющего; можно использовать другие отягощения).

8. ИП – основная стойка (далее – ОС), три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед (пистолетик), затем в сторону и после этого назад. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу и следить за сохранением устойчивого равновесия на одной ноге в течение всего цикла приседаний.

9. Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги – вперед, назад, в сторону (можно выполнять в парах, взявшись за руки и стоя лицом друг к другу).

10. ИП – СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем

влево и вернуться в ИП. В исходное положение возвращаться такими же прыжками.

11. Многократные боковые прыжки на двух ногах в одну сторону, затем в другую.

12. Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног: колени вместе, пятки вместе и колени врозь, взявшись руками за пятки изнутри.

13. ИП – СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево и вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.

14. Повторить упр. 13 с фиксацией одноопорного положения после каждого прыжка в сторону.

15. Многократные боковые прыжки в сторону на одной ноге. Прыгая вправо, приземляться на правую, и наоборот. Выполнять равное количество прыжков в каждую сторону.

16. Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону (десятерной, 20, 30 и более многоскоков, на 100 м, 200 м). Следить за полным переносом массы тела на опорную ногу при каждом прыжке.

17. Повторить упр. 16 с максимально удлиненным выпрыгиванием и махом руками, затем без маха руками (руки за спину), после этого с активным махом руками.

18. Повторить упр. 16 с сопротивлением или партнера, который удерживает выполняющего с помощью закрепленного за пояс амортизатора, или другого отягощения.

19. Повторить упр. 16 с дозированием поперечных перемещений путем обозначения границ коридора шириной, например, 80 см (минимальное перемещение) и 120 см (максимальное).

20. Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).

21. Повторить упр. 20, выполняя прыжки с ноги на ногу.

22. ИП – СЛ, поочередные выпады вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения.

23. ИП – СЛ. Перенести массу тела на левую ногу, толкаясь вверх, сделать энергичный мах вперед-вверх согнутой в коленном суставе правой ногой и разноименной рукой, а затем длинный выпад вперед - в сторону с поворотом туловища, чтобы локоть маховой руки (левой) коснулся колена правой ноги. Вернуться в ИП. Повторять в разные стороны. Следить за выпрямлением толчковой ноги в положении выпада. Для усиления маха ногой и рукой можно приподняться на носок толчковой ноги.

24. Повторить упр. 23, выполняя выпады из стороны в сторону в движении.

25. ИП – СЛ, скрестный выпад вперед - в сторону с разворотом туловища. Выполнить толчок вверх одной ногой с активным махом вперед-вверх другой –

согнутой в коленном суставе, и одноименной рукой, затем сделать скрестный выпад и, поворачивая туловище, соединить локоть и колено маховой руки и ноги. Вернуться в ИП. При повторении скрестные выпады делать в разные стороны.

26. Повторить упр. 25 в движении с поочередными скрестными выпадами вправо и влево, приподнимаясь при махе на носок толчковой ноги для повышения мощности выпада.

**Имитационные упражнении в коньковом ходе без отталкивания руками:**

1. ИП – низкая посадка лыжника, перенести массу тела на одну ногу, вторую отставить назад в сторону и выпрямить. Вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. ИП – низкая посадка лыжника, выпады вперед-вправо и затем вперед-влево с возвращением в ИП. При повторении изменять длину выпада и угол отведения ног в сторону. Следить за полным выпрямлением сзади стоящей ноги (носок от опоры не отрывать).

3. Шаги-выпады в разные стороны на месте с переносом массы тела на опорную ногу и фиксированием одноопорного положения.

4. Шаговая имитация хода в движении (без махов и с попеременными махами руками). Соблюдать разноименность в маховых движениях руками и ногами, т.е. при коньковом шаге вперед-вправо выполнять мах левой рукой вперед, правой назад.

5. Повторить упр. 4 в прыжковой имитации. Контролировать одноопорное положение на каждой ноге и обязательное подтягивание маховой ноги к опорной перед очередным прыжком-выпадом в сторону.

6. Имитация фазовых движений конькового шага:

а) фаза 1 – свободное скольжение, принять одноопорное положение на правой ноге, левую отвести назад - в сторону (опоры не касаться). Затем к согнутой в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах опорной (правой) ноге подтянуть маховую (левую) ногу;

б) фаза 2 – скольжение с отталкиванием ногой. Загрузив массой тела опорную (правую) ногу и выводя маховую (левую) вперед - в сторону, сделать толчок правой ногой с выпадом вперед-влево и переносом массы тела на левую ногу (сохранять двухопорное положение).

С отрывом толчковой (правой) ноги от опоры начнется фаза свободного скольжения второго конькового шага в цикле хода.

**Имитационные упражнения в полуконьковом ходе:**

1. ИП – СЛ, имитация движений ног. Перенести массу тела на левую ногу и, немного подседая на ней, отвести правую в сторону с выпрямлением в коленном и голеностопном суставах при небольшом наклоне туловища вперед. Вернуться в ИП. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу (отводимая в сторону нога касается опоры, имитируя толчок, и затем махом возвращается в ИП).

2. ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди, кисти на уровне головы. Повторить упр. 1 и при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в ИП. В течение всего упражнения сохранять равновесие на левой ноге. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

3. ИП – СЛ на левой ноге, выпад в сторону с частичной загрузкой массой тела правой ноги. Возвращение в ИП толчком правой. При повторении менять направление выпада и положение рук (или свободно опущены, или за спиной).

4. ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди и слегка согнуты в локтевых суставах. Имитация хода на месте. Повторить упр. 3, при выпаде в сторону имитировать одновременный толчок руками, при возвращении в ИП – мах руками вперед. Через каждые 5-6 выпадов в одну и ту же сторону менять опорную ногу.

5. ИП – СЛ, руки вынесены вперед. Шаговая имитация хода в движении толчком правой ногой. Развернуть носок правой ноги в сторону и, загрузив ее массой тела, сделать толчок этой же ногой и шаг левой вперед. Толчок ногой выполнять в сочетании с одновременным отталкиванием руками, а приставление ее к опорной ноге (левой) – с махом руками вперед. При повторении менять толчковую ногу и «глубину» подседания на опорной ноге во время отталкивания (выполнять без палок и с палками).

6. Повторить упр.5 в прыжковой имитации, заменив дополнительный проход при махе руками вперед пробежкой в 3-4 беговых шага.

7. Имитация граничных моментов начала фаз (удобнее с палками):

фаза I – свободное скольжение, занять одноопорное положение на левой ноге, правую отвести назад - в сторону (обе ноги немного согнуты в коленных суставах), почти прямые руки находятся сзади и удерживают палки на весу, туловище слегка наклонено вперед. Зафиксировать положение ног, рук и туловища, прочувствовать загрузку опорной ноги всей массой тела. При повторении пропорционально имитировать как правосторонний, так и левосторонний вариант, при котором в опорном положении будет правая нога;

фаза II – скольжение с отталкиванием руками, в одноопорном положении на левой ноге подтянуть правую и, приподняв над опорой, расположить рядом, руки вынести вперед и слегка согнуть в локтевых суставах, чтобы поставить палки на опору перед носками ног, кольцами к себе, несколько увеличить наклон туловища для усиления давления на палки;

фаза III – скольжение с отталкиванием ногой и руками, перейти в двухопорное положение, удерживая массу тела в основном по-прежнему на полусогнутой опорной ноге (левой), а согнутую в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах правую ногу (теперь толчковую) отставить немного назад - в сторону на всю стопу, т.к. она уже начала отталкивание; руки и палки занимают положение, характерное

для завершения толчка с активным участием туловища за счет дальнейшего увеличения наклона;

фаза IV – скольжение с окончанием отталкивания ногой, занять двухопорное положение - выпада в сторону на левой (опорной) ноге, загруженной, как и во всех предыдущих фазах массой тела, а толчковую (правую) отвести назад – в сторону, выпрямить, но носок от опоры не отрывать; руки находятся сзади и удерживают палки над опорой; туловище наклонено.

С отрывом толчковой ноги от опоры и переходом в одноопорное положение на левой ноге начинается фаза I другого конькового шага – правостороннего варианта полуконькового хода.

**Имитационные упражнения в одновременно-одношажном коньковом ходе:**

1. ИП – СЛ, руки впереди, кисти на уровне головы. Перенести массу тела на левую ногу, наклоняясь и выполняя одновременный толчок руками, отвести правую ногу назад - в сторону (опоры не касаться). Затем при махе руками вперед подтянуть правую ногу к опорной левой и вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. Шаговая имитация хода на месте. Удобно начинать из ИП – СЛ, руки впереди. Сделать шаг-выпад вперед-вправо с выполнением одновременного толчка руками. Перенести массу тела на правую ногу и, вынося руки вперед, подтянуть левую ногу к правой. Затем повторить одновременный толчок и мах руками при шаге-выпаде вперед-влево с переносом массы тела на другую (левую) ногу. Отталкивание руками сопровождать наклоном туловища. Обратить внимание на отличительный признак хода – на каждый шаг выполняют и толчок, и мах руками.

3. Повторить упр. 2 в прыжковой имитации на месте. В каждом коньковом прыжке зафиксировать одноопорное положение и обратить внимание на выполнение толчка и маха руками.

4. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Проконтролировать выполнение характерного для данного хода элемента – подседания на толчковой ноге перед отталкиванием. Следить за согласованностью движений рук и ног (не допускать перехода на скоростной вариант одновременного одношажного классического хода, в котором отталкивание ногой и руками осуществляется последовательно. В одновременном одношажном коньковом ходе эти двигательные действия почти совпадают). При имитации в движении вынужденную остановку в момент выноса палок вперед целесообразно по мере овладения более сложной среди коньковых ходов координацией заменить выполнением дополнительных шагов, что особенно эффективно при использовании лыжных палок.

5. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками)

с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки, которая позволяет исключить вынужденную остановку, делает упражнение в целом более динамичным и функционально напряженным.

Имитация фазовой структуры одновременного одношажного хода (выразительнее с лыжными палками):

фаза I – свободное скольжение; сделать выпад вперед-вправо и перенести массу тела на сильно согнутую правую (опорную) ногу, левую (маховую) отставить назад - в сторону (опоры не касаться), руки находятся сзади и удерживают палки на весу, туловище наклонено - это положение характерно для начала фазы; затем почти полностью выпрямить правую ногу, подтянуть к ней левую и, разгибая туловище, вынести палки вперед (на опору не ставить) – это конец фазы. При повторении чередовать опорную и маховую ноги;

фаза II – скольжение с отталкиванием руками; занять одноопорное положение на слегка согнутой правой ноге, левую подтянуть к опорной, держать на весу рядом; при почти выпрямленном туловище поставить палки перед носками ног и кольцами к себе – так начинается фаза II; наклоняя туловище и наваливаясь на палки, выполнить толчок руками с полным выпрямлением в плечевых и локтевых суставах (от опоры не отрывать), сделать небольшое подседание на толчковой (правой) ноге с переходом в двухопорное положение - это окончание фазы;

фаза III – скольжение с отталкиванием ногой; имитируют, как правило, граничный момент окончания фазы: сделать выпад вперед-влево и перенести массу тела на другую (левую) ногу, а правую, которой заканчивается толчок, отставить назад – в сторону с полным выпрямлением в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (носок от опоры не отрывать), туловище наклонено, руки удерживают палки сзади на весу.

С отрывом толчковой ноги начинается фаза I следующего шага. Зафиксировать двигательные действия в каждой фазе. Обратить внимание на удержание массы тела на одной и той же ноге, как при одновременном махе, так и при одновременном толчке руками, а также на выполнение одного шага на полный цикл движений руками (мах и толчок). Заметить еще одну особенность хода - подседание на толчковой ноге во второй фазе.

**Имитационные упражнения в попеременном двушажном коньковом ходе:**

1. ИП – СЛ, имитация попеременной работы рук, как в классическом ходе. Контролировать положение и согласованность работы рук при махе вперед и отталкиваясь.

2. ИП – СЛ, руки за спину. Сохраняя наклон туловища, перенести массу тела на правую ногу, а левую отвести назад - в сторону и выпрямить (на опору не ставить), затем сменить положение ног и вернуться в ИП. При повторении перейти на беспрерывную и поочередную смену опорной ноги.

3. ИП – СЛ, соединить упр. 1 и 2 при соблюдении согласованности в работе рук и ног. Занимая одноопорное положение, например, на левой ноге с отведением правой назад - в сторону, левую руку нужно держать сзади, а правую - впереди. Повторить эти движения, поочередно меняя толчковые и маховые руки и ноги и соблюдая их разноименность.

4. Шаговая имитация хода на месте. Выполнять поочередные шаги в правую и затем в левую сторону при попеременной работе руками. Обратить внимание на сходство с попеременным двушажным классическим ходом в очередности и последовательности двигательных действий руками и ногами.

5. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Шаги выполнять поочередно вперед-вправо и затем вперед-влево с разной амплитудой поперечных перемещений. Следить за полным переносом массы тела на опорную ногу в каждом шаге.

6. Повторить упр. 5 в прыжковой имитации на склонах разной, постепенно возрастающей крутизны. Соблюдать характерную особенность хода – в каждом цикле на два коньковых шага-прыжка в разные стороны приходится два попеременных толчка руками.

7. Имитация фазовой структуры движений, свойственной прохождению крутых подъемов (для более наглядного зрительного восприятия и выразительного мышечного ощущения следует использовать лыжные палки):

фаза I – скольжение на правой ноге с отталкиванием левой рукой начинается из положения шага-выпада вперед – в сторону на правой ноге с полной загрузкой ее массой тела, выпрямленная левая нога приподнята над опорой, левая рука впереди выполняет толчок, наклоненное туловище увеличивает давление на нее, правая рука находится сзади и удерживает палку на весу; заканчивается эта фаза маховым выносом правой руки вперед и подтягиванием левой ноги к правой (опорной). В течение этих двигательных действий продолжается отталкивание левой рукой (правая рука удерживает палку на весу, левая нога также не касается опоры);

фаза II – скольжение с отталкиванием правой ногой и обеими руками. Началом этой фазы является постановка на опору выдвинутой немного вперед левой ноги, т.е. переход в двухопорное положение при удержании массы тела по-прежнему в основном на согнутой правой ноге; левая рука находится сзади и приближается к завершению толчка, правая – впереди и ставит палку на опору, начиная отталкивание (наступает момент двойной опоры на палки); заканчивается фаза толчком правой ногой с выпрямлением ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах при переносе массы тела на другую (левую) ногу и окончанием отталкивания разноименной левой рукой.

Специальная подготовка для овладения коньковыми лыжными ходами предусматривает упражнения на лыжероллерах: в ходе без отталкивания руками,

в полуконьковом ходе, в одновременном двушажном ходе, в одновременном одношажном ходе, *в попеременном двушажном ходе.*

**3) Спортивная подготовка по силовой гимнастике**

Спортивные соревнования по силовой гимнастике включают: для мужчин – подтягивание на высокой перекладине, для женщин – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Время выполнения упражнения зависит только от возраста спортсменов: до 16 лет время выполнения упражнения 3 мин, а с 16 лет – 4 мин.

Спортивная подготовка по силовой гимнастике предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости.

Основными средствами являются:

- работа с эспандером или резиновым жгутом;
- подтягивания, висы;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения с теннисным мячом;
- бег, кросс;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения со штангой небольшого веса;
- упражнения с гантелями;
- прыжки в длину;
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на тренажерах и др.

Спортивная подготовка по силовой гимнастике имеет свои особенности по содержанию учебно-тренировочного процесса. В подготовительном периоде спортивной подготовки процесс направлен на развитие силовой выносливости. В предсоревновательном периоде спортивной подготовки не используют подводящие упражнения или упражнения с отягощениями. Соревновательный период спортивной подготовки не используют упражнения с отягощениями.

**4) Стрелковая подготовка**

Стрелковая подготовка включает специальные подготовительные упражнения, отражающие структуру технических действий спортсмена и их психофизиологические особенности: воспроизведение положения частей тела; воспроизведение положения стоп и позы без оружия; удерживание направления оружия при стрельбе вслепую; воспроизведение усилия; воспроизведение действий по времени.

1. Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке. Принять изготовку, удерживать винтовку массой 5 кг одну минуту. Задержка дыхания

на 30 с. Пауза одна минута. Фиксируется время удерживания и наличие дрожания тела и оружия. Прицел закрыт шторкой. Если возникает дрожание, следует перейти на более легкий вес оружия и на меньшее время его удерживания.

2. Сохранение наводки оружия.

Принять изготовку к стрельбе, навести оружие в мишень, закрыть глаза на 20-30 с, удерживая наводку, не допускать дрожания тела и оружия. Открыть глаза зафиксировать отклонение мушки и восстановить наводку. Следит за характером колебаний оружия. Фиксируется отклонения оружия по оптическому ортоскопу.

Принять изготовку, навести оружие в мишень и наблюдать за движениями мушки. При этом главное внимание уделяется спокойной оценке колебаний и запоминанию их. Необходимо следит за характером колебаний оружия. Действие повторяется до тех пор, пока оружие не будет совершать плавные движения без заметного дрожания.

3. Управление движениями оружия.

Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в прямую крестообразную цель и плавно, медленно передвигать мушку сначала снизу вверх, затем наоборот, затем слева направо и в обратном направлении. Необходимо наблюдать за движением оружия через оптический ортоскоп, обращая особое внимание на плавность и направленность хода мушки. Чем выше квалификация стрелка, тем меньше размеры фигуры. Начальные размеры – 50×15см.

4. Условное разделение приемов прицеливания, удержания оружия и спуска курка. Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в середину белого экрана (50х50 см), произвести несколько щелчков «вхолостую». То же со стрельбой на кучность, например 5 выстрелов. Наблюдает визуально за действиями и состоянием стрелка. Прицеливание примерно в середину экрана.

5. Согласование прицеливания по экрану, удерживания оружия и спуска курка при стрельбе. Вставить патрон в патронник, но затвор не закрывать, произвести условный выстрел, при этом следить, чтобы мушка резко не отклонялась при нажиме на спусковой крючок, затем закрыть затвор и произвести действительный выстрел. Следит за тем, чтобы в момент выстрела не проявлялись признаки реакции на него: дрожание век, общая напряженность, рывок пальцем спускового крючка, учащение пульса, покраснение лица, дрожание рук и других частей тела и др. Если реакция на выстрел явно заметна, следует немедленно перевести на предыдущий, более простой вариант, не допуская углубления реакции.

6. Задание на координированность действий (удержание тела в изготовке и управление им в усложненных условиях (на качающейся платформе) в холостую с имитацией выстрела (15-20 мин).

7. Согласование тех же приемов при стрельбе по мишени. Стрельба по мишени на результат с «отметкой» выстрелов, но без собственной корректировки. Наблюдает

в оптическую трубу, сообщает стрелку о внесении поправок в прицел. При возобновлении реакции на выстрел следует немедленно перевести стрелка на выполнение предыдущих упражнений.

8. Задания для развития и совершенствования управления спуском курка. Принять изготовку к стрельбе лежа, нажать плавно на спусковой крючок на половину его рабочего хода. Следит за характером нажатия пальца по ходу движения стрелки индикатора. Определяет ошибку, сообщает о ней стрелку. Каждый раз нажатие на спусковой крючок производится при закрытых глазах стрелка.

9. Задания для развития и совершенствования управления спуском курка. Стрельба из винтовки (например, стоя) по экрану с собственным визуальным контролем за ходом стрелки индикатора. Натяжение спуска последовательно 100, 200, 400, 600 г. Тренер, кроме того, определяет, при каких усилия спуска и при какой длине хода проявляется индивидуально точное движение пальца. В дальнейшем устанавливает эти величины натяжений при практической стрельбе из различных положений.

10. Задания на расслабление мышц и на управление вниманием. Расслабление мышц рук и плечевого пояса. Сидя расслабить правую кисть (покачивая на весу с упором на локоть. Добиться, чтобы висела, как плеть), левую кисть, обе вместе, попеременно, пальцы (до восковой мягкости). Показывает положение «кучера на дрожках» и выполнение упражнений. Полезно использовать на физзарядке, на занятиях по ОФП на разминке и в паузах между выстрелами, сериями.

11. Расслабление мышц век. Слегка приспустить верхние веки так, чтобы они были видны. Заметить дрожание. Постараться прекратить его. Сначала это не удастся, дрожание даже усилится. Но после нескольких тренировок его можно уменьшить и совсем устранить. Это особенно хорошо удается, если смотреть вдаль. Закрыть глаза, расслабить веки (свободно их опустить). Повторить несколько раз, стараясь уловить положение максимального расслабления.

### 4.3.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения

задач в системе многолетней подготовки спортсменов. подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности, как тренировочного, так и соревновательного процессов.

Целью психологической подготовки полиатлониста является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка на ЭНП направлена на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств; на УТЭ – на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, воспитание волевых черт характера, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости адекватной самооценки; трудолюбия, работоспособности, дисциплины; на ССМ и ВСМ – на совершенствование волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, нервно-психическому восстановлению. развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений..

На практике психологическую подготовку подразделяют на общую психологическую подготовку (далее – ОПП) и специальную психологическую подготовку (далее – СПП) - подготовку к конкретному спортивному соревнованию.

ОПП направлена на: развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психологических качеств, которые необходимы для успешных учебно-тренировочных занятий, для достижения спортсменами высоких результатов. ОПП предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Составной частью ОПП является волевая подготовка. *Воля* – это психическая деятельность человека по управлению своим состоянием, эмоциями, поведением для достижения поставленной цели при преодолении трудностей. Формирование целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, решительности, выдержки и самообладания является характерной чертой полиатлониста. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими упражнений, которые требуют повышенных волевых усилий. Воспитывать волевые качества полиатлонистов необходимо планомерно в соответствии с возрастом.

ОПП в совокупности с технической, тактической подготовками.

СПП направлена на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном спортивном соревновании. Психологическая готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;

оптимальный уровень эмоционального возбуждения (боевая готовность); устойчивость к неблагоприятным факторам (погода, давление зрителей, предвзятость судей); способность произвольно управлять своим поведением и чувствами:

СПП к конкретным соревнованиям делится на:

– раннюю предсоревновательную подготовку, которая предполагает получение информации об условиях предстоящего спортивного соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне подготовленности спортсмена, особенностях его личности и психологического состояния;

– непосредственную психологическую подготовку к спортивным соревнованиям;

– предсоревновательную подготовку;

– соревновательную СПП.

Почти все средства психологической подготовки основываются на вербальном (словесном) воздействии на спортсмена со стороны тренера или психолога.

### 4.4. Программный материал для этапа начальной подготовки

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на ЭНП является развитие физических качеств: выносливость, гибкость, быстрота, сила, координационные способности.

**1) Общая физическая подготовка (далее - ОФП)** решает следующие задачи:

– укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающихся;

– развитие и совершенствование физических качеств;

– формирование двигательных навыков;

– повышение уровня функциональных систем организма.

Рекомендуемые упражнения по ОФП:

– спортивная ходьба, бег с передвижениями, противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подыманием бедра и т.д.;

– общеразвивающие упражнения;

– специально надшаговые упражнения;

– силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения);

– упражнения для мышц брюшного пресса;

– акробатические упражнения (кувырки вперед, назад).

**2) Специальная физическая подготовка (далее - СФП)** решает следующие задачи:

– развитие специальных физических качеств;

– обучение упражнениям из видов спорта, входящих в вид спорта полиатлон.

– Рекомендуемые упражнения по СФП:

– упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, упражнения на специальном тренажере для совершенствования правильности гребковых движений;

– специальные упражнения на развитие гибкости;

– упражнения на растягивания;

– специальные прыжковые упражнения.

– обучение технике разбега при метании теннисного мяча;

– обучение технике броска теннисным мячом;

– специальные подготовительные упражнения для метания теннисного мяча;

– метание теннисного мяча с места, с разбега.

**3) Техническая подготовка.**

3.1) Плавательная подготовка решает следующие задачи на ЭНП: обучение технике спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. При прохождении плавательной подготовки используются виды упражнений, представленные в таблице 6.

3.2) Легкоатлетическая подготовка включает:

1. Упражнения для освоения техники бега, положение тела бегуна /корпуса, ног, головы, рук/ движения рук при беге, движение на /постановка стопы на грунт, отталкивание, полет/, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу.
2. Беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подыманием бедра, чередование бега обычного с прыжками, бег с ускорениями.
3. Обучение низкому и высокому старту, бег с ускорениями, бег с низкого, высокого старта (20-30 метров).
4. Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка.
5. Бег по пересеченной местности без учета времени и на время 10-15-20 минут.
6. Бег на выносливость - 1, 2, 3 км на время 5-10-15-20 минут.

Таблица 6 – Упражнения по плавательной подготовке

| Наименование упражнений | Методические указания |
|---|---|
| Подготовительные упражнения в воде | Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками и т. д;<br>передвижения по дну ногами с помощью гребковых движений руками;<br>погружения под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, передвижение под водой;<br>дыхательные упражнения, погружение под воду с выдохом, вдохам, выдохом на поверхности воды. |

| | |
|---|---|
| Упражнения для изучения техники плавания | Плавание при помощи движений ногами кролем на груди (спине) с различным положение рук;<br>плавание при помощи движений ногами в сочетании с дыханием;<br>плавание при помощи движений руками с задержкой дыхания;<br>плавание при помощи движений одной, второй рукой с задержкой дыхания, с дыханием;<br>упражнение на согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом «кроль на груди»;<br>прыжки с бортика, низкий старт. |
| Подвижные игры в воде | «Кто дальше проскользнет»,<br>«Невод»,<br>«Поезд в тоннеле» и т. д. |
| Совершенствование техники плавания кроль на груди | Плавание с помощью ног, рук, поочередной одной рукой, с подменой;<br>плавание в полной координации с задержкой дыхания, через цикл,<br>2 цикла, под правую, левую руку. |
| Комплексные упражнения для совершенствования плавательной подготовки | Плавание с помощью ног, в координации отрезков по 25-50, 100 м;<br>плавание с помощью ног, рук 200-400 м;<br>повторное плавание в координации серий 6-8х25 м, 4-6х100 м, 2-3х200 м, 2-3х400 м;<br>эстафетное плавание 25 м или на 50 м в координации и по элементам;<br>плавание в координации - 200-600 метров;<br>на втором году обучения – плавание по элементам и в координации до 1000м. |

## 4.5. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет

**Основные задачи:**

1. Совершенствование уровня технической подготовленности;
2. Освоение объемного плавания;
3. Освоение упражнений по стрелковой подготовке;
4. Освоение техники лыжной подготовки;
5. Накопление соревновательного опыта.

**Алгоритм освоение спортивных дисциплин вида спорта «полиатлон».**

1) Учебно-тренировочный процесс строится с целью подготовки обучающихся в спортивных дисциплинах: 3-борье с лыжной гонкой, в 3-борье с лыжероллерной гонкой, в 3-борье с бегом, 4-борье.

2) Для УТЭ 1 года обучения – стрельба из пневматической винтовки, для УТЭ 2 года – стрельба из малокалиберной винтовки.

3) Беговая подготовка – 1, 2, 3 км.

4) Силовая подготовка – подтягивание, прыжки с места, тройной прыжок.

Рекомендации по видам спортивной подготовки и комплексу упражнений в периоды спортивной подготовки учебно-тренировочного процесса для УТЭ до трех лет представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Комплекс упражнений в периоды спортивной подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет

| Вид спортивной подготовки | Упражнения и методические указания |
|---|---|
| ОФП и СФП | Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах (на матах, в парах, на шведской стенке, с гимнастической палкой)<br>Упражнения на специальных тренажерах |
| Плавательная подготовка | На суше.<br>Имитационное упражнение, специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники плавания кроль на груди. |
| | На воде.<br>Упражнения для совершенствования техники плавания:<br>плавание на одних ногах, руках с задержкой дыхания;<br>плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок);<br>плавание на одних ногах с различными положениями рук;<br>плавание кролем с помощью движений ногами и одной руки, другая рука у бедра, и наоборот.<br>плавание кролем на груди (три гребка левой рукой, правая рука вдоль туловища и наоборот);<br>плавание в сцеплении;<br>плавание коротких отрезков 8м, 10м, 12м, 5 м на технику с задержкой дыхания через цикл, в координации.<br>Упражнения для обучения спортивного поворота.<br>Основные учебно-тренировочные упражнения:<br>плавание в умеренном темпе по элементам и координации 500м, 800м и 1000м с акцентом на технику (с применением лопаток);<br>силовое плавание на технику с применением «лопаток», кругов, парашютов;<br>плавание сериями /3-4-6х100м/, /2-3х200м/, /6-8х-50м/, /6-8-10х25м/ в координации и по элементам<br><br>Спортивное плавание отрезков 25м,50 м с предельной скоростью.<br>Контрольные старты на дистанции 50м,100м,200 м.<br>Участие в соревнованиях по плаванию |
| Стрелковая подготовка | Освоение техники стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовки следует начать с положения стоя с упора и лежа с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела / прицеливания, спуска курка и др./ следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты. Для контроля за правильным выполнение всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу патронами с «холостыми» выстрелами. По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела, следует переходить к упражнениям в стрельбе на кучность по белому листу, и упражнения 3 плюс 5, 3 плюс 10 выстрелов по мишеням 25 метров №4 и 50 м №7. |

| | |
|---|---|
| | Затем следует поочередно переходить к обучению стрельбы лежа из положения с руки, в той же последовательности, что из положения с упора.<br>Обучение упражнениям с пневматической винтовкой типа МР-512 с положения стоя с упора, с упором локтями на стол или стойку на дистанции 10 м по мишени № 8, а затем из малокалиберной винтовки на дистанции 50 метров по мишени №7 или 25 метров по мишени №6.<br>Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изготовка для стрельбы из положения лежа с применением упора ремня, с руки. Упражнения в прицеливании с открытыми и диоптрическими прицелами, прямоугольной и кольцевой мушками с одновременной задержкой дыхания. Отработка дыхания в стрельбе.<br>Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу. Изготовка для стрельбы по мишени №7 с прицеливанием и спуском курка «вхолостую», стрельба по мишени №7 3-5 патронами на кучность. Стрельба по мишени №7 по 5 выстрелов с совмещением точки попадания с центром мишени. Выполнение упражнения 3 плюс 10 выстрелов.<br>Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из малокалиберной винтовки. |
| 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 захлестом голени назад, ускорения на 30-50 метров с места и с хода.<br>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.<br>Бег на длинные дистанции в среднем и умеренном темпе отрезков от 800м до 4-5 км. Кроссовый бег от 1 км до 8-10 км.<br>Повторное пробегание отрезков от 3х500м, 3х1000м,2х1500м по стадиону.<br>Переменный бег по стадиону, лесу /500мх500м/ 1000мх1000м и т. д.<br>Контрольное пробегание отрезков в 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км |
| Лыжная подготовка | Программный материал по лыжной подготовке представлен в п.п. 1); 2) раздела 4.3.1. |

## 4.6. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет

Учебно-тренировочный процесс предусматривает виды спортивной подготовки: ОФП и СФП, плавательную подготовку, стрелковую подготовку, беговую подготовку. Соотношение видов спортивной подготовки в недельном цикле планируется индивидуально для каждой учебно-тренировочной группы – с учетом периода спортивной подготовки, наличия условий и ресурсов.

**Основные задачи для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет:**

1. Обеспечение условий для всестороннего физического развития.
2. Развитие и совершенствование профилирующих физических качеств.
3. Совершенствование техники и тактики 5-борья.
4. Совершенствования технической подготовки по плаванию;
5. Повышение уровня функциональной подготовленности.
6. Накопление соревновательного опыта.

Комплекс упражнений и методических рекомендаций по видам спортивной подготовки представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Комплекс упражнений по видам спортивной подготовки

| Вид спортивной подготовки | Методические рекомендации по упражнениям и дозировке |
|---|---|
| ОФП и СФП | Упражнения на развитие и совершенствование физических качеств (специальных) |
| Плавательная подготовка | Повышение объема плавания в пределах 3,5-4 км, объем интервального плавания 50-60 % от общего объема плавания. Увеличение дистанционного плавание типа 2х400м, 2х800м, 5х200м,10х100м, в том числе повторное проплывание этих дистанций, интервальная тренировка 20х50м /10-15 сек/, 10-15х100м/отд. 30 сек./, 6-8х50м /Р-40-45 сек./. Скоростно-силовое плавание - 50 м, 11х25м со средней, выше средней и максимальной нагрузкой, в зависимости от года обучения этапа спортивной подготовки. Для совершенствования техники плавания применяются специальные лопаточки, отягощения, круг, ласты |
| Стрелковая подготовка | Соблюдение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изготовка для стрельбы из положения лежа с применением упора ремня, с руки. Упражнения в прицеливании с открытыми и диоптрическими прицелами, прямоугольной и кольцевой мушками с одновременным задержкой дыхания, отработка дыхания в стрельбе. Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу. Изготовка для стрельбы по мишени №7 с прицеливанием и спуском курка «вхолостую», стрельба по мишени №7 3-5 патронами на кучность. Стрельба по мишени №7 по 5 выстрелов с совмещением точки попадания с центром мишени. Выполнение упражнения 3 плюс 10 выстрелов. Упражнения с пневматической винтовкой типа МР-512:<br>- из положения стоя с упором,<br>-с упором локтями на стол или стойку на дистанции 10 м по мишени № 8, а затем из малокалиберной винтовки на дистанции 50 метров по мишени №7 или 25 метров по мишени №6. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из малокалиберной винтовки. |
| Беговая подготовка | 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.<br>Бег на длинные дистанции в среднем и умеренном темпе отрезков от 800м до 4-5 км. Кроссовый бег от 1 км до 8-10 км.<br>Повторное пробегание отрезков от 3х500м, 3х1000м,2х1500м по стадиону. Переменный бег по стадиону, лесу /500х500/ 1000х1000 и т. д.<br>Контрольное пробегание отрезков в 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км |
| Лыжная подготовка | Программный материал по лыжной подготовке представлен в п.п. 1); 2) раздела 4.3.1. |

## 4.7. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

**Основные задачи:**

- совершенствование технической подготовки по плаванию;
- совершенствование спортивного результата по спортивным дисциплинам;
- совершенствование специальной выносливости;
- участие в спортивных соревнованиях.

Комплекс упражнений и методических рекомендаций по видам спортивной подготовки представлен в таблице 9.

Таблица 9 – Комплекс упражнений по видам спортивной подготовки

| Вид спортивной подготовки | Методические рекомендации по упражнениям и дозировке |
|---|---|
| ОФП и СФП | Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Кросс по пересеченной местности, аэробика, йога, пилатес, туризм. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, регби, мини-футбол и др. |
| Плавательная подготовка | Упражнения на специальных тренажерах для развития силы гребковых движений; плавание в воде с отягощениями, лопатками, кругами.<br>Применяются упражнения типа: /10-15х20м с отдыхом 15-20 сек./, /6-8х50м ВС -40451/, /3-4-100м – 1.30-1.25/, /горки 25-50м 75-100м и обратно/. Скоростное плавание 10-12х75м /5.6х50м/. Повременное плавание /25м через 25м/, /50м через 50м/, другие. Проводятся контрольные старты на дистанциях 25м, 75м, 100м. |
| Беговая подготовка | Упражнения для повышения силы ног, рук /тренажеры, специальные упражнения для бега/;<br>ускорения, повторное пробегание отрезков по 30-50 м с максимальной скоростью, 5-6х50м 3-4х100м и другие.<br>В подготовительный период используется кроссовая тренировка.<br>Повторно-интервальная тренировка (на стадионе): / 10-12х200м/, /8-10х300м/, /6-8х400м/, /4-5х800м/, /2- |

| | |
|---|---|
| | 3х1000м,1500м/.<br>Контрольные бег на дистанциях: 100м,1500м,2000м,3000 м.<br>Участие в соревнованиях по легкой атлетике (бег). |
| Стрелковая подготовка | Основные задачи:<br>совершенствование техники стрельбы /изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхания/;<br>повышение уровня стабильности стрельбы;<br>психологическая подготовка;<br>Используются упражнения в стрельбе на кучность и результат. Стрельба с выполнением различных заданий. Стрельба по заданию не выйти из «9».<br>Стрельба на победителя; стрельба на открытом воздухе и помещении; стрельба при различном освещении и погодных условиях; стрельба в присутствии людей (спортсменов, тренеров), обслуживающих стрельбу спортсмена. |
| Лыжная подготовка | Программный материал по лыжной подготовке представлен в п.п. 1); 2) раздела 4.3.1. |

## 4.8. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Учебно-тренировочный процесс предусматривает: ОФП и СФП, лыжную подготовку, силовую подготовку, стрелковую подготовку.

**Основные задачи:**

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
- совершенствование технического мастерства к максимальной реализации функционального потенциала;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Комплекс упражнений и методических рекомендаций по видам спортивной подготовки представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Комплекс упражнений по видам спортивной подготовки

| Вид спортивной подготовки | Методические рекомендации по упражнениям и дозировке |
|---|---|
| ОФП | Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).<br>Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки: кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.<br>Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 метров. Кроссы от 1 до 5 км. Бег – 6-минутный и 12-минутный. Прыжки в длину с места |

| | |
|---|---|
| | и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.<br>Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, регби, мини-футбол и др. |
| СФП | Совершенствование специальных физических качеств:<br>- быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Ускорения под уклон 3-5 градусов;<br>- упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: подтягивание на скорость);<br>- скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками. Бег на лыжах на короткие дистанции (300-800 м.). Подтягивание сериями на быстроту с последующим увеличением кол-ва раз в серии;<br>- специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег, кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технические упражнения и задания. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, тренажёрами. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения;<br>- ловкости. Кувырки вперёд и назад, перекаты через плечо. |
| Плавательная подготовка | Упражнения на специальных тренажерах для развития силы гребковых движений; плавание в воде с отягощениями, лопатками, кругами.<br>Применяются упражнения типа: /10-15х20м с отдыхом 15-20 сек./, /6-8х50м ВС - 40451/, /3-4-100м – 1.30-1.25/, /горки 25-50м 75-100м и обратно/. Скоростное плавание 10-12х75м /5.6х50м/. Повременное плавание /25м через 25м/, /50м через 50м/, другие.<br>Проводятся контрольные старты на дистанциях 25м, 75м, 100м. |
| Лыжная подготовка | Совершенствование техники бега коньковым стилем. Повышение уровня силовой подготовки. Повышение уровня специальной лыжной подготовки. Повторно-интервальное прохождение отрезков классическим и коньковым ходом 300м, 500м, 1км, 2км, 3км. Повторное прохождение отрезков 1 - 2 х 3км, 3 х 1,2 х 5км и т.д. Дистанционное равномерное прохождение дистанций 3, 10, 15км. коньковым ходом. Скоростное прохождение отрезков 500м - 1км коньковым ходом. Участие в контрольных соревнованиях<br>В период отсутствия снега: объемные занятия бегом на лыжероллерах, кроссовым бегом, ОФП и СФП. Повышение уровня скоростно-силовой подготовки. |
| Силовая подготовка | Для девушек, юниорок и женщин - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Для юношей, юниоров и мужчин - подтягивание на высокой перекладине |
| Стрелковая подготовка | Основные задачи:<br>-совершенствование техники стрельбы (изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхания);<br>-повышение уровня стабильности стрельбы; -психологическая подготовка;<br>Используются упражнения в стрельбе на кучность, на результат.<br>Упражнения в психологической подготовке. |

| | |
|---|---|
| | Тренировка с прибором «СКАТТ».<br>-стрельба с выполнением различных заданий;<br>-стрельба на кучность;<br>-не выйти из «8»;<br>-показать определенные результаты в каждой серии;<br>-стрельба на победителя<br>--стрельба в присутствии спортсменов, тренеров<br>Контрольная стрельба 2 - 3 х 5, 2 - 3 х 10, 2 - 3 х 20 выстрелов |

## 4.9. Общие требования соблюдения техники безопасности

Учебно-тренировочный процесс осуществляется согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

На учебно-тренировочное занятие приходить только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при проведении занятий на улице (стадионе, лыжной трассе, лыжероллерной трассе и т.д.).

Тренер-преподаватель должен постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение требований по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

**Требования к технике безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий**

Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность спортивного оборудования.

Обучающийся должен:

- надеть соответствующую спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- снять с себя все украшения и предметы, способные привести к травме: серьги, браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.;
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

- только с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения учебно-тренировочного занятия.

**Требования к технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий**

Обучающийся должен:

- соблюдать дисциплину и порядок на учебно-тренировочном занятии;
- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и на исправном оборудовании.

Обучающемуся запрещается:

- покидать место проведения учебно-тренировочных занятия без разрешения тренера-преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- жевать жевательную резинку;
- слушать музыку через наушники;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- резко изменять направление своего движения;
- выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.

**Требования безопасности к технике безопасности по окончании занятий**

По окончании учебно-тренировочного занятия:

- убрать оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом, по возможности – принять душ (вначале включать холодную воду, затем горячую, во избежание термических ожогов, отключение воды производить в обратном порядке).

**Требования к технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий при проведении стрелковой подготовки**

Во время учебно-тренировочных занятий при проведении стрелковой подготовки:

- выполнять все действия только по указанию тренера-преподавателя;
- без команды (разрешения) тренера – преподавателя не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему;
- не стрелять из неисправного оружия;
- не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера –

преподавателя;

- не выносить заряженное оружие с линии огня;
- не оставлять заряженное оружие на линии огня;
- не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих людей и в стороны;
- получать патроны только на линии огня;
- заряжать оружие только на линии огня по команде тренера – преподавателя «Заряжай!»;
- держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания;
- держать оружие на линии огня стволом только в направлении стрельбы вверх или вниз (под углом не более 60 градусов к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет;
- не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если на линии мишени (в их расположении) находятся люди;
- производить стрельбу параллельно директрисе (направлению) стрельбища (тира);
- подходить к мишеням разрешается только по окончании стрельбы и с разрешения тренера-преподавателя;
- по команде «Разряжай!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и убедиться, что в нем не осталось патронов.

**Требования к технике безопасности в аварийных ситуациях**

При возникновении аварийных ситуаций прекратить учебно-тренировочное занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через основные или запасные выходы, согласно плану эвакуации; при возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливни, грозы) по указанию тренера-преподавателя, быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

## 4.10. Общие рекомендации по заполнению раздела

*Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:*

*1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема*

*и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;*

*2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;*

*3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;*

*4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;*

*5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;*

*6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла;*

*7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;*

*8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.*

### 4.11. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

### 6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

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), согласно ФССП, предусматривают:

наличие места для пулевой стрельбы;

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

*Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.*

## 6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

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

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен

соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

## 6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А.Аграновского. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 336 с.

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

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

4. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. - Казань: КГТУ, 1983. - 2з с.

5. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. - Казань: КГТУ, 1998. - 63 с.

6. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. - М.: ДОСААФ, 2014. - 128 с.

7. 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.

8. 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.

9. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. - М.: Советский спорт, 2016. - 72 с.

10. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ /А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. - М.: Теория и практика физической культуры, 2004. - 57 с.

11. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. - Воронеж, 2018 - 220 с.

12. 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.

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

14. Червяков, В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных етско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. - М., 2015. - 38 с.

**Методические указания**

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptiv№yai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhde№ie.pdf)

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

- Министерство спорта Российской Федерации ( www.minsport.gov.ru)
- Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» ( https://fcpsr.ru/)
- Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
- Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org) Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru)
- Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)
- Олимпийский комитет России (https://olympic.ru/)

**Информационные образовательные ресурсы:**

1. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] – URL: https://www.edu.ru.

2. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: https://emir.gov.ru.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

## Годовой учебно-тренировочный план (образец)

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальнойподготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 8 | 9 | 14 | 18 | 24 | 32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 270-291 | 234-243 | 255-328 | 234-328 | 162-225 | 166-250 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 75-83 | 117-140 | 197-255 | 328-374 | 499-24 | 666-832 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 15-19 | 37-56 | 87-100 | 116-183 |
| 4. | Техническая подготовка | 25-33 | 47-56 | 73-116 | 140-187 | 187-275 | 333-366 |
| 5. | Тактическая подготовка | 4-9 | 10-14 | 20-29 | 44-66 | 63-108 | 95-145 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 4-8 | 9-13 | 19-29 | 44-66 | 62-108 | 94-144 |
| 7. | Психологическая подготовка | 4-8 | 9-13 | 19-29 | 43-65 | 62-108 | 94-144 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1-2 | 2-3 | 2-5 | 6-12 | 8-16 | 11-22 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 3-7 | 4-18 | 12-25 | 16-38 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 4-8 | 5-19 | 13-25 | 17-39 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2-4 | 2-3 | 3-5 | 7-13 | 8-16 | 11-22 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1-2 | 1-3 | 2-5 | 6-12 | 9-18 | 11-23 |
| Общее количество часов в год | | 416 | 468 | 728 | 936 | 1248 | 1664 |

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

## 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:**<br>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;<br>… | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>формирование навыков наставничества;<br>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>формирование склонности к педагогической работе;<br>… | В течение года |
| 1.3. | … | … | … |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**<br>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>… | |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:<br>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);<br>… | В течение года |
| 2.3. | … | … | … |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>… | В течение года |
| 3.3. | … | … | … |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | **Семинары, мастер-классы, показательные** | В течение |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **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; … | года |
| 4.2. | … | … | … |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | … | … |

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

| Этапы спортивной подготовки | Содержание мероприятий и их форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|---|
| Начальной подготовки | Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| | 7. Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-тренировочный этап (этап | Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| спортивной специализации) | | | | системы антидопингового образования. |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| | Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенство-вания спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

## План инструкторской и судейской практики

| Этапы спортивной подготовки | Вид практики | Описание |
|---|---|---|
| Начальной подготовки | - | - |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика | Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку |
| | Судейская практика | Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи |
| Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Инструкторская практика | Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений |
| | Судейская практика | Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта |

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

## Учебно-тематический план

| Этапы спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание |
|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 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 | 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 | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 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 | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в |

| | | |
|---|---|---|
| | | жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе. |
| | … | … |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 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 | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет. |
| | Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | … | … |

| | | |
|---|---|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | 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 | 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 | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | 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 | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и |

| | | |
|---|---|---|
| | воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | 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 | 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 | 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 | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | 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 |
| | … | … |