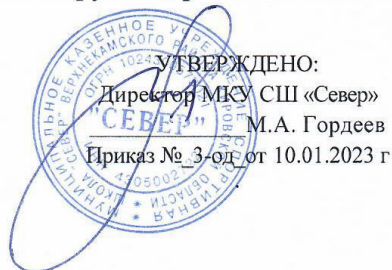


**Муниципальное казенное учреждение спортивная школа «Север»
Верхнекамского муниципального округа Кировской области**

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МКУ СШ «Север»
(Протокол от «09» января 2023 г. № 1)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
(СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ) ПОЛИАТЛОН
по этапам спортивной подготовки:
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ,
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ,
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Срок реализации программы: 5 лет

Год составления -2023

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по полиатлону с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1064 (далее ФССП)

1.2. Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является:

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

-выявление и развитие способностей каждого обучающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни;

-вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по полиатлону, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники видов полиатлона;

-воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;

-формирование спортивного мастерства полиатлонистов, привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

1.3. Краткая характеристика вида спорта.

«Полиатлон» – неолимпийский вид спорта, включающий в себя комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных физических качеств (выносливости, силы) и прикладных двигательных навыков.

Полиатлон является продолжением существовавшего в СССР спортивного комплекса ГТО («готов к труду и обороне»). В настоящее время полиатлон включает летние и зимние виды.

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

-летнее пятиборье;

-летнее четырехборье;

- летнее троеборье;
- летнее двоеборье.

В летнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

Бег:

- бег на короткие дистанции (30, 60 или 100 м.);
- бег на выносливость (500, 1000, 1500, 2000 или 3000 м.);
- плавание (в открытых или закрытых бассейнах, открытых водоёмах на дистанции 25, 50 и 100 метров вольным стилем);

Метание:

- метание мяча (масса мяча — 155—160 гр., диаметр 58 — 62 мм.);
- метание гранаты (масса гранаты от 250 до 700 гр.).

Стрельба:

- из пневматического оружия (дистанция — 10 м, диаметр мишени — 5 или 25 см, по - 5 или 10 выстрелов);
- стрельба из малокалиберного оружия (дистанция — 50 м, диаметр мишени — 10см, 10 выстрелов);

Силовая гимнастика:

- подтягивание на перекладине (у мужчин);
- отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

Зимний полиатлон включает в себя следующие дисциплины:

- зимнее троеборье;
- зимнее двоеборье.

В зимнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

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

Занятия полиатлоном включают следующие дисциплины.

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

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

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

Роль силового норматива в полиатлоне играет метание гранаты, которое являясь военно-прикладным нормативом, выросло в полноценную

спортивную дисциплину со своими методиками и рекордами. В технике движений метателей существует много тончайших нюансов: в его разбеге, последних шагах и всех фазах согласования движений ног, туловища и рук, поэтому как дисциплина - метание гранаты, представляет из себя довольно сложный комплекс упражнений.

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

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

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

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

На этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц,

прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «лыжные гонки» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. (Таблица № 1).

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	НП-1 НП-2	от 10 лет от 11 лет	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТЭ-1 УТЭ -2 УТЭ -1 УТЭ -2	от 12 лет от 13 лет от 14 лет от 15 лет	от 8
Этап спортивного совершенствования	не ограничивается	от 16 лет	от 2

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап спортивного совершенствования

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	совершенствования
Количество часов в неделю	6-8	8-9	9-14	14-18	18-24
Общее количество часов в год	312-416	416-468	468-728	728-936	936-1248

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полюатлон» используется очная форма обучения. При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия. Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных соревнований. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной работы: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

2.4. Объем соревновательной деятельности. Таблица № 3.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

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

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

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

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

2.5. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Цель учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 5): подготовка обучающихся к соревновательной деятельности и контроль за уровнем физической подготовленности. Объем и период осуществления учебно-тренировочных мероприятий отражены в годовом учебно-тренировочном графике. Календарный учебно-тренировочный график оставляется на учебный год по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

Таблица № 4.

Учебно-тренировочные мероприятия.

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

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

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

2.6. Примерный годовой учебно-тренировочный план. Приложение № 1.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели учебного времени. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

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

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

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

5) Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «полиатлон» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их

освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Спортивная подготовка—многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся. При составлении учебного плана тренер-преподаватель учитывает специфику круглогодичной подготовки полиатлонистов. В годичном макроцикле тренировочный процесс имеет три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Характер спортивной тренировки имеет общие черты как в подготовительном, соревновательном так и в переходном периоде. В ходе тренировочного процесса должно соблюдаться постепенное увеличение тренировочных нагрузок до максимума. Это объясняется тем, что организм спортсмена адаптируется к постоянной дозе тренировочного воздействия и, как следствие, физические возможности занимающихся не повышаются. Если же нагрузка систематически растет, организм вновь и вновь приспосабливается к изменениям, и в результате повышается уровень подготовленности. При этом под повышением нагрузок понимается увеличение, как объёма, так и интенсивности. Волнообразность нагрузок достигается чередованием нагрузки и отдыха спортсмена. Количество основных занятий в недельном микроцикле колеблется от 3 до 8 в зависимости от квалификации спортсмена, этапа подготовки. Первый этап подготовительного периода содержит, в основном, занятия ОФП и начальные неинтенсивные занятия по лыжным гонкам, стрельбе и силовой гимнастике. Рост нагрузок в этом периоде осуществляется, главным образом, за счет объёма, а не за счет интенсивности. На втором этапе подготовительного периода снижается нагрузка ОФП и возрастает специальная работа по видам с обязательными контрольными мероприятиями: тестированию, контрольным измерениям, соревнованиям и т.д. при этом надо соблюдать все условия и

особенности будущих основных соревнований. Переход от увеличения объема к его снижению и наращиванию интенсивности происходит постепенно, а показателем такого перехода является улучшение спортивного результата. Следующим периодом макроцикла является соревновательный период, который длится 3-4 месяца. Приобретенную в первом периоде спортивную форму в соревновательном периоде необходимо сохранить и усовершенствовать. Соревнования позволяют отточить мастерство спортсмена и развить его физические и духовные силы. Между ОФП и СФП в соревновательном периоде наблюдается такое же соотношение, как и на втором этапе подготовительного периода, т. е. объем ОФП сокращается, а СФП - увеличивается, объем нагрузки уменьшается, а интенсивность возрастает. Переходный период макроцикла включает годовой цикл тренировочного процесса и связывает его с последующим годовым циклом. Особенность этого периода - в некоторой двойственности, с одной стороны, завершаются восстановительные процессы после напряженного соревновательного периода, с другой стороны, спортсмен должен поддерживать достигнутую степень тренированности. Основным средством, решающим эту двойственную задачу, является активный отдых. Общий объем нагрузок уменьшается, уменьшается также и интенсивность. При планировании тренировочного процесса по полиатлону необходимо учитывать особенности этого вида спорта: рост результатов зависит от сбалансированного распределения нагрузок во всех дисциплинах многоборья и от учета фактора переноса тренировочного эффекта с одной дисциплины полиатлона на другую.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА. Приложение № 2.

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций. Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру. В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Примерный календарный план воспитательной работы (Приложение № 2) составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

4. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

(План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Приложение № 3

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок,

так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента).

2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг-контроля: знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами.

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов.

6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с обучающимися, их родителями и персоналом учреждения.

7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

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

5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса. Работа тренера-преподавателя направлена не только на физическую подготовку спортсменов, но и на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и основам судейства соревнований. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков у занимающихся начинается с этапа начальной подготовки 2 года обучения. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Для прохождения инструкторской и судейской практики привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК.

Обучающиеся, работая в качестве инструктора или помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и тренировочного этапа 1-2 года.

Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ других спортсменов, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Методы, применяемые в данном виде деятельности:

Словесные	Наглядные	Практические
Устное изложение материала	Показ видеоматериалов, иллюстраций	Тренировочное занятие
Беседа	Наблюдение	Самостоятельное изучение литературы
Лекция	Показ приемов исполнения	Тренинг

Спортсмены привлекаются к судейству школьных, городских и муниципальных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом тренерской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам званий «Юный спортивный судья» в соответствии с приказом Минспорта РФ от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех этапов подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью:

- получения учащимися звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся;
- воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе

теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

На тренировочном этапе спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Таблица № 5

Примерный план инструкторской и судейской практики.

№п/п	Задачи	Виды практических заданий
Инструкторская практика		
	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по полиатлону с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение разминки-подготовительной части учебно-тренировочного занятия
		2. Самостоятельное проведение занятий по общей физической подготовке
		3. Обучение основным техническим элементам и приемам
	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств
		5. Подбор упражнений для совершенствования техники
		6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий
Судейская практика		
	Освоение методики проведения спортивных мероприятий в физкультурно-спортивной организации	1. Составление положения о проведении внутришкольных соревнований по полиатлону.
		2. Ведение судейской документации.
		3. Судейство внутришкольных соревнований в качестве помощника главного судьи.
		4. Участие в судействе официальных игр в составе судейской группы.
	Выполнение необходимых требований для присвоения звания юного судьи	1. Судейство соревнований школьного и муниципального уровней

6. МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ.

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства- это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления .С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Таблица № 6

Примерный план медицинских и медико-биологических мероприятий

Вид мероприятий	Задачи	Содержание и организация	Сроки
Медицинские мероприятия			
Углубленное обследование	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, ЭКГ, анализы крови и мочи	
Этапное обследование	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений - травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, ЭКГ, анализы	
Текущее обследование	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления,	

	нагрузок, средств и методов тренировки. 2.Выявление отклонений в состоянии здоровья и назначение своевременных лечебно-профилактических мероприятий	теппинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие	
Медико-биологические мероприятия			
Фармакологическое обеспечение	1. Ускорение восстановительных функций организма 2. Повышение спортивной работоспособности 3. Ускорение и повышение уровня адаптации организма спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности 4. Коррекция иммунитета 5. Лечение различных заболеваний, травм, нарушений функций организма	Витамины, минералы Гепатопротекторы и желчегонные средства Иммуномодуляторы Кардипротекторы Адаптогенты растительного и животного происхождения Антигипоксанты и антиоксиданты Аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности	По назначению врача
Средства общего воздействия	1. Ускорение восстановительных функций организма 2. Повышение спортивной работоспособности 3. Ускорение и повышение уровня адаптации организма спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности	Русская парная баня сауна в сочетании с водными процедурами общий ручной массаж плавание	

Для текущего контроля тренированности, состояния здоровья и физического развития учащимся необходимо вести «Дневник самоконтроля».

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренировочных форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Таблица № 7

Примерный план применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Медико-биологические: Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, рациональные режимы дня и питания, витаминизация	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап, этап спортивного совершенствования			

Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки.	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
		Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
		Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный	5-10 мин

		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от соревнований день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
		Создание положительного эмоционального фона тренировки; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения; музыка для релаксации	
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
		Аппаратная физиотерапия	По назначению врача
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

7.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями игрока. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в играх. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще

всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приемов и упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у спортсмена сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта полиатлон;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта полиатлон

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние,

2 - среднее влияние,

1 - незначительное влияние

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки. Критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений, отсутствие медицинских противопоказаний. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для зачисления и перевода в группу начальной подготовки представлены в таблице № 8. Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке. Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Таблица № 9. Таблица № 10.

Таблица № 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. нормативы общefизической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1,4,			не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	количество раз	13	10
1,5,	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
2. нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Бег 500 м	мин,с	не более	
			2,35	2,50

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общефизической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500м	мин, сек	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом».				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1,20	1,30

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой».			
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более
			16,50 -
3.2.	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более
			- 14,00
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой».			
4.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более
			15,50 -
4.2.	Лыжероллерная гонка 2 км	мин, с	не более
			- 13,00
5. уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды 1-3 юношеские
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		1-3 спортивные разряды

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общеподготовительной подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			205	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-

1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,0	-
1.8.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,0
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом».				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			0,55	1,03
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой».				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	19,30
3.2.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			27,00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой».				
4.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	18,30
4.2.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			26,00	-
5. уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1500, 2000, 3000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить

стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

При приеме норматива промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

Контрольно-переводные нормативы на этап спортивной подготовки сдаются обучающимися МКУ СШ «Север» в период май-июнь, нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения сдаются обучающимися МКУ СШ «Север» в период август-сентябрь. Промежуточная аттестация обучающихся проводится тренерами-преподавателями в течение учебного года согласно Рабочей программы тренера-преподавателя с целью отбора самых результативных перед началом спортивного сезона в зависимости от вида спорта, с целью контроля освоения обучающимися Рабочей программы. Промежуточная аттестация может проводиться в виде контрольной тренировки, контрольных забегов, контрольных игр и матчей.

8. ТРЕБОВАНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ВИДУ СПОРТА ПОЛИАТЛОН.

8.1. Функции и содержание рабочей программы. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (Приложение № 1);

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист:

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

8.2. Рабочая программа тренера –преподавателя по виду спорта полиатлон в зависимости от этапа спортивной подготовки направлена на:

Начальная подготовка:

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

Учебно-тренировочный этап :

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «полиатлон»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «полиатлон»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.
- **Этап совершенствования спортивного мастерства:**
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

8.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. В данной программе приводится годовой план по каждому году обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

Силовая гимнастика.

В зимнем полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для мужчин – подтягивание на высокой перекладине, для женщин – отжимание в упоре лёжа в течении 4 минут. Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса. Основным методом развития силовой выносливости является повторный метод с неопредельными по весу отягощениями. Как известно, упражнения на преодоление собственного веса (подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), а также работа с эспандером или

резиновым жгутом представляют собой упражнения на развитие силовой выносливости. Выбор средств развития силовой выносливости довольно разнообразен (с отягощением, с облегчением, с замедленным и ускоренным выполнением, от брусьев, скамейки, вводе, с амортизаторами и т.д.). Так при использовании упражнений с отягощениями СФП должна проводиться в двух взаимосвязанных направлениях. Одно из них ориентируется на повышение абсолютной величины максимальной силы, другое – на развитие способности к многократному повторению меньших по величине усилий. Упражнения с отягощением выполняются интервальным методом. Здесь можно рекомендовать следующие основные варианты:

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

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

Первый вариант в основном способствует развитию мощности, второй – емкости анаэробного алактатного источника энергообеспечения при умеренном привлечении гликолитического механизма энергообразования. Вместе с тем оба варианта эффективно воздействуют на повышение мощности и ёмкости аэробной производительности организма, скорости развертывания аэробной функции и её роли в восстановительных процессах вовремя и после работы. В ходе тренировки в обоих вариантах необходимо постепенно повышать интенсивность работы двумя способами – увеличением веса отягощения, сохраняя темп движений, или повышением темпа движений при том же отягощении. Главная методическая проблема интервального режима связывается с выбором веса отягощения. Опыт показывает, что вес отягощения в таких случаях очень индивидуален. Его величина зависит от уровня подготовленности спортсмена, объёма мышечных групп, вовлекаемых в работу, текущего состояния спортсмена, характера и объёма предыдущей нагрузки, температуры окружающей среды и других факторов. Существенное значение среди них имеет возможность расслабить мышцы или хотя бы уменьшить нагрузку на них между активной работой. Интервальный метод развития локальной мышечной выносливости с использованием отягощения, являясь частью системы СФП, должен занимать в ней одно из ведущих мест в подготовке спортсмена по силовой гимнастике в частности и в полиатлоне вообще. При рациональном использовании интервальный метод работы с отягощением позволит достичь высокого уровня специфической выносливости при значительном сокращении изнурительной общей работы, а главное - хорошо подготовить спортсмена к последующей интенсивной скоростной тренировке, требующей выносливости. По мере повышения

уровня максимальной силы следует увеличивать вес отягощения в повторной работе таким образом, чтобы развиваемое при этом усилие было выше на 10-15% по сравнению с соревновательными условиями. Методы тренировки, относящиеся к первому и второму направлениям, не следует использовать в одном занятии, их надо чередовать через занятие. Хорошие результаты дает также чередование их через неделю и две недели. В начале основное внимание уделяется методам первого направления (развитие максимальной силы) затем методам второго направления (развитие силовой выносливости). Соотношение между ними в начале 3:1, затем (по мере повышения максимальной силы) – 1:3. В подготовительном периоде (июнь, июль) до 80% упражнений дается на увеличение максимальной силы мышц. Это достигается повторным, интервальным и повторно - серийным методами, а также, широко применяется метод ОФП. Во второй половине подготовительного периода (август, сентябрь) происходит плавный переход с преимущественной направленностью на приобретение силовой выносливости. Помимо средств ОФП в тренировочный процесс включаются упражнения соревновательного характера с различным диапазоном отдыха (7 подходов по 18 подтягиваний через 5-6 мин., 5 x 25 через 10 мин., 4 x 30 x 10 мин. у мужчин и 7 x 35 отжиманий через 5-6 мин., 5 x 45 x 10 мин., 4 x 70 x 10 мин. у женщин и т.п.). В предсоревновательном периоде (октябрь, ноябрь) нагрузка в силовой гимнастике снижается на 20-30% из-за большого объема работы на лыжах. Количество тренировочных дней доводится до трёх – четырёх в неделю. Соревновательный период условно делится на два этапа: этап предварительного подведения к соревнованиям и этап поддержания высокой спортивной формы. Первый этап характеризуется развитием статической и динамической выносливости, повышением функциональных возможностей организма, участием в предварительных стартах, подведением спортсмена к участию в отборочных и основных стартах и выходом на пик спортивной формы. Второй этап характеризуется поддержанием высокой спортивной формы посредством участия в соревнованиях. На переходном этапе значительно снижается количество тренировочных занятий (до двух–трёх в неделю), давая спортсмену возможность полного физического и психологического восстановления. Для этого используют активный отдых, спортивные игры и т.д. Уменьшается интенсивность и общий объём физических нагрузок, проводится углублённая диспансеризация. Ставится задача сохранения спортивной формы на таком уровне, который позволил бы начать новый цикл тренировок более подготовленным. Длительность этого периода полтора-два месяца. И наконец, напомним, что при силовой работе не следует забывать об упражнениях на гибкость. Такие упражнения следует выполнять не в конце занятия, а чередовать их с силовыми упражнениями.

Лыжные гонки

Двигательная деятельность лыжника связана с цикличностью движений: спортсмен выполняет однотипные движения за одинаковое время, что требует наличия стабильного навыка, высокой техники и точной воспроизводимости всех элементов цикла. Для лыжников весьма характерна общая и специальная

силовая выносливость – способность противостоять утомлению при выполнении продолжительной нагрузки с проявлением значительных усилий. Кроме того, большое значение имеет формирование техники гонок – оптимально организованных действий, позволяющих показывать высокие спортивные результаты.

Основными методами тренировки лыжника являются: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, контрольный, игровой и соревновательный. Равномерный метод применяется в режиме работы с умеренной и постоянной интенсивностью. Он характеризуется тем, что довольно продолжительное время (от 1 часа и более) спортсмен передвигается с постоянной скоростью, не достигающей соревновательной. Поскольку равномерный метод соответствует монотонной работе, организм спортсмена быстро привыкает к ней, в связи с чем снижается тренировочный эффект. Переменный метод тренировки характеризуется длительной работой со сменой интенсивности. В частности, это выражается в работе на разных скоростях: прохождение отдельных участков трассы с нарастающей или убывающей скоростью, т.е. с ускорением. Широко изменяется интенсивность: от самой низкой до соревновательной. Общий объём работы переменным методом ниже, чем равномерным. Переменный метод позволяет расширить диапазон возможностей спортсмена, повысить его координационные способности, а также предельно развить быстроту, специальную силу и выносливость. Таким образом, на спортсмена воздействует постоянно меняющаяся нагрузка: она позволяет ему адаптироваться к различной работе и освоить более интенсивные виды работ. Переменный метод избавляет спортсмена от монотонности, позволяет включить в тренировочный процесс прохождение отрезков трассы в различном режиме работы, вплоть до соревновательной, что усиливает направленность тренировочных воздействий. Повторный метод тренировки характеризуется систематическим чередованием нагрузки и отдыха. Нагрузка представляет собой прохождение определённого участка трассы с определённой скоростью. Выполнение нагрузки осуществляется с около соревновательной или равной ей интенсивностью. Периоды отдыха предполагают практически полное восстановление ЧСС до 110-130 уд/мин. По окончании работы повторным методом у спортсмена наблюдается улучшение результата и времени восстановления. Эффективным средством развития локальной мышечной выносливости является бег в гору. Короткие отрезки (40-60м) способствуют повышению МАМ, мощность дыхательных мышц взрывной силы работающих мышц, средние (150-300м) отрезки относительно в равной степени повышают алактатную и лактатную мощность, хотя мало способствуют повышению максимальных аэробных способностей, длинные (свыше 400 м) отрезки обеспечивают поддержание высокой аэробной способности экономичную деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Задачи, решаемые во время тренировки повторным методом, носят разнообразный характер, а именно: развитие скоростных возможностей, скоростной выносливости, психологической устойчивости, развитие

технической и тактической подготовки и т. д. Если равномерный и переменный методы воздействуют главным образом на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, то скоростная тренировка на участках трассы совершенствует мышечный обмен. Мышцы при этом работают в анаэробном режиме. Как правило, повторным методом завершается скоростная подготовка спортсмена. Интервальный метод тренировки представляет собой разновидность прерывистой нагрузки. Повторное выполнение нагрузки строго регламентируется, также, как и время отдыха. Такая работа выполняется сериями по 6-15 раз при постоянном интервале отдыха между ними. Интервальная тренировка является тренировкой как сердечно – сосудистой так же и мышечной системы. Во время такой работы потребление кислорода возрастает, а ЧСС снижается (на относительно коротких отрезках). Чтобы обеспечить организм кислородом, сердце должно чаще сокращаться, в силу чего возрастает его ударный объём – это ведёт к увеличению поперечника мышцы сердца. Такое воздействие на сердце возможно, если скорость на участке не превышает соревновательную и ЧСС составляет 170-180 уд/мин, поэтому интервальная тренировка требует точного выбора скорости передвижения. Этим методом следует работать недолго, так как за короткий срок в мышцах накапливается большое количество молочной кислоты падает скорость и снижается эффективность дальнейшей работы. Часто интервальный метод применяют в двух разновидностях: экстенсивной и интенсивной. При экстенсивной разновидности тренировки, спортсмен работает с умеренной скоростью, а при интенсивной - с большей. Экстенсивная развивает дыхательную систему и увеличивает капилляризацию мышц, а интенсивная направлена, собственно, на тренировку сердечной мышцы. Интервальный метод даёт хорошие результаты в прыжковых упражнениях с отягощениями. Он способствует повышению мощности анаэробного алактатного механизма энергообеспечения. Для повышения мощности мышц используются короткие прыжки, выполняемые с субмаксимальной мощностью: десятикратный прыжок с чередованием ног (2 на левой, 2 на правой); восьмикратный с ноги на ногу; шестикратный прыжок на одной (правой, левой) ноге. В серии каждый из этих прыжков повторяется 4-8 раз с произвольным интервалом отдыха. Выполняется 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин. В другом варианте, направленном преимущественно на развитие ёмкости анаэробного алактатного механизма энергообеспечения, выполняются любые по форме движений прыжковые упражнения умеренной интенсивности продолжительностью 20-30 сек. В серии 6 повторений с отдыхом 1 минута. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 минут. В предсоревновательном и начале соревновательного периода, когда необходимо подготовить организм спортсмена к прохождению дистанции с максимально возможной скоростью, используется приём постепенного увеличения отрезка дистанции, преодолеваемого с нормированной скоростью. Он заключается в прохождении части соревновательной дистанции со скоростью соответствующей планируемому результату. Задача тренировки заключается в постепенном увеличении дистанции, преодолеваемой с

заданной скоростью в субмаксимальном режиме, а интервал отдыха сокращается. Предварительно спортсмен преодолевает соревновательную дистанцию с соревновательной скоростью, но с соблюдением на всём протяжении правильной техники и постоянной скорости, особенно на финишном отрезке, затем составляется график прохождения каждого отрезка.

Смысл тренировки заключается в том, что длина первого отрезка постепенно увеличивается, приближаясь к соревновательной, а интервал отдыха сокращается. Вначале пробегают 6 раз по 2км с произвольной паузой отдыха, затем пауза отдыха постепенно сокращается до 2-3 минут. Затем длина первого отрезка увеличивается и используется комбинация 4км + (4x2км). С увеличением длины первого отрезка скорость несколько снижается, приближаясь к соревновательному графику, отдых вначале регламентируется самочувствием, затем сокращается. Далее: 6км + (3x2км), 8км + (2x2км), 10км + 2км. Наряду с эффективным решением задач СФП такой приём способствует выработке согласования скорости и техники движений и успешно решает проблему органической связи специальной физической и технической подготовки спортсмена, обеспечивает высокую степень функциональной и психической готовности, способствует развитию чувства времени, повышает тактическую подготовленность гонщика. Применять её следует с квалифицированными спортсменами.

В период, когда должна преимущественно решаться задача интенсивной скоростной подготовки с выходом на сверх предельные скоростные рубежи, а сама скоростная работа становится средством СФП, все остальные нагрузки должны быть сведены к минимуму. Скоростная работа должна проводиться не более двух раз в неделю. Всё остальное тренировочное время следует посвящать восстановлению организма и подготовке его к следующей порции высокоскоростной тренировки. Не следует бояться высоких скоростей на предсоревновательном этапе, если они подготовлены всем предшествующим содержанием и ходом тренировочного процесса и, если предусматривается грамотное восстановление организма и локомоторного аппарата. Нельзя также забывать, что интенсивная скоростная работа способствует вхождению атлета в спортивную форму. Поэтому при организации тренировки в годичном цикле необходимо предусматривать оптимальное соотношение во времени концентрированных объёмов нагрузок СФП, этапов преимущественно скоростной работы и сроков главных соревновательных стартов. В заключение необходимо подчеркнуть, что скоростная работа может стать эффективным средством СФП только в том случае, если спортсмен готов к ней. Иными словами, для того чтобы скоростная работа вызвала прогрессивные сдвиги в организме, она должна быть предельно высокой, но не настолько, чтобы приводить к астеническим реакциям организма и нарушать рациональную структуру движений.

Круговая тренировка представляет собой последовательное выполнение ряда физических упражнений. Она проводится на нескольких фиксированных площадках, с которых спортсмен начинает выполнять лыжный ход в определённом режиме. Круговой метод позволяет осуществлять тренировку

группы спортсменов одновременно, так как предусматривает многократное прохождение определённого отрезка трассы во время тренировки.

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

Пулевая стрельба.

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостный и расчлененный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части объединяются в целостное сложное действие. Для совершенствования двигательных качеств используются – повторный и переменный методы. Если упражнения многократно выполняются в равномерном режиме с интервалами для отдыха, регламентированными или произвольными, то это - повторно-интервальный метод. В таком виде как пулевая стрельба спортсмены должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами само регуляции и самовнушения.

1.Разучивание сложного движения по элементам.

Действие по выполнению цикла движения проще разучивать по элементам, расчленив его на простые (фазы), нужно определить последовательность их в «цепочке» выполнения, а затем перейти к разучиванию, освоению и закреплению в прочный навык этих отдельных элементов. Каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок, используя принцип «от простого к сложному». Многократное повторение, при постоянном контроле со стороны тренера, позволяет закрепить движение в привычный навык. Разучив и закрепив первый элемент (1 фаза) можно переходить к разучиванию и закреплению последующих фаз движения, постепенно объединяя их в единое целое. Обучение с применением этой методики требует от спортсмена больше внимания, терпения и времени, но обеспечивает овладения техникой, помогает избежать появления ошибок. В период овладения более простыми движениями(фазами) недопустимы поспешность, небрежность, так как они могут привести и приводят к появлению ошибок и их закреплению. Такие ошибки не только тормозят рост спортивного мастерства, но в дальнейшем нередко приводят к неудачам на соревнованиях. Необходимо предупреждать появление ошибок, так как искоренять их очень сложно, а при значительном волнении они вновь могут появиться.

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

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

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

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

4. Выполнение выстрела в «районе колебаний».

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

Ученики должны понять, а задача тренера убедить их, и поверить в то, что со временем при серьезном и вдумчивом отношении к тренировкам «район колебаний» станет настолько небольшим, что устойчивость оружия будет восприниматься как полная неподвижность. А до того времени как появится такая устойчивость, правильным, хорошим выстрелом следует считать такой, при котором мушка в момент выстрела не вышла из «района колебаний»: «почти в центре; чуть правее; чуть левее; чуть ниже». Выполнение выстрела в «районе колебаний» должно быть разучено и освоено уже при начальном обучении, и сочетаться с выполнением выстрела на укороченной дистанции.

5. Выполнение выстрела по мишени «белый лист».

Многие новички, ожидая выстрел и стремясь попасть в центр мишени «дергают» спусковой крючок. Чтобы избежать этих ошибок методически более правильно будет произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа. Это поможет начинающему стрелку избежать излишней

напряженности из-за боязни не попасть в цель. Спортсмены должны следовать указанию: «выполняя выстрелы не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок». Если мишень «белый лист» будет достаточно велика и без каких-либо ориентиров, то можно надеяться, что спортсмены не совершат действий, которые называются «дерганье, подлавливание». Появившаяся вскоре относительная устойчивость и достаточная «кучность» дадут право на выполнение выстрелов по мишени. Наибольший эффект при освоении техники выстрелов приносит сочетание методик выполнения выстрела по мишени «белый лист» с выполнением выстрела на укороченной дистанции. Периодический возврат к мишени «белый лист» дает положительный эффект не только в группах НП, но и УТГ.

6. Выполнение выстрела без патрона.

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

7. Чередование выстрела без патрона и с патроном.

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

8. Выполнение выстрела без ограничения времени.

Спортсмен должен овладеть техникой выполнения выстрела в совершенстве, чтобы делать выстрел уверенно, без суетливости из-за боязни не уложиться вовремя. Он не должен испытывать затруднений из-за нехватки времени, торопиться и допускать технические ошибки. Необходимо на начальном этапе обучения и в дальнейшем при освоении техники упражнения выполнять выстрелы медленно без ограничения времени, без боязни опоздать, не успеть. Нечеткие движения и действия влекут за собой появление ошибок, на исправление которых уйдут силы и время, спортивный рост замедлится. Необходимо, контролируя чистоту выполнения каждого выстрела, многократно точно выполняя его, довести выполнение выстрела, до автоматизма. Быстрота будет результатом большого количества тренировочной работы, время на выполнение выстрела постепенно придет в соответствие с требованиями правил соревнований. Скорость выполнения всех элементов выстрела уже не будет отрицательно влиять на их точность, качество. Каждый из методических приемов в пулевой стрельбе применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного тренировочного занятия. Следует очень широко применять данные методы и

приемы: при начальном обучении стрельбе и на всех этапах подготовки при освоении техники выполнения выстрела при появлении «отрывов» и ухудшении «кучности». Цель и задача – предотвратить появление типовых ошибок, их повторение, не допустить становления и закрепления вредных навыков. Выполнение выстрела из пневматической винтовки предъявляет определенные требования повышенного характера к устойчивости системы «стрелок-оружие», так как размер «десятки» и расстояния между габаритами – малые величины. Стрелкам необходимо знать и помнить, что точность наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие» должно быть практически идеальным. Если отклонение равно 2,76 мм, то не влечет потерю двух зачетных очков. Близость мишени требует осторожности при подборе мушки по величине, чтобы создать комфортность зрительного восприятия для работы без утомления. На первом этапе, обучение следует вести в изготовке «сидя», локти опираются на стол, винтовка расположена на ладони левой руки. В начальном периоде обучения, следует использовать оружие, облегченное (ИЖ-38, МР-512). Преждевременный переход к более тяжелому оружию приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена настолько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение. В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

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

Типовые ошибки при нажиме на спусковой крючок:

- «подлавливание» благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включения других мышечных групп;

- «затягивание» выстрела – чрезмерно осторожный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия, не хватая дыхания при такой ситуации стрелок стремится освободиться от трудной работы и как правило «дергает» или «поддавливает» мишень: задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив внимание на недопустимость затягивания выстрела. Для того чтобы не допустить появление ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост.

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

- удержание системы «стрелок – оружие» на фоне «белый лист»;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами, не прицеливаясь;

- освоение плавного нажима, удерживая оружие на фоне «белый лист»: соединение этих двух элементов в целое;

- удержание оружия на мишени;

- выполнение выстрелов без пульты;

- стрельба с пульты по мишени «белый лист»;

- стрельба на укороченной дистанции;

- стрельба на полной дистанции;

- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов;

- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок;

- выполнение выстрела без ограничения времени на начальном этапе обучения;

- стрельба с корректированной и самокорректировкой;

- расчет величины корректировки и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки. Формы контроля спортивной подготовленности:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов по наименьшему количеству «отрывов» и наилучшую «кучность»;

- выполнение серий из 5-ти и 10-ти выстрелов на кучность с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;

- прикидки, контрольные стрельбы на результат;

- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;

- турниры, товарищеские встречи;

- квалификационные соревнования;

- участие в стрелковых соревнованиях;

- выполнение разрядных нормативов, рекордов.

Использование тренажера «СКАТТ».

Использование тренажера «СКАТТ» в значительной степени:

- позволяет ускорить процесс овладения элементами техники стрельбы;

- упрощает подбор оптимальной изготовки;

- ускоряет процесс улучшения устойчивости системы «стрелок-оружие»;
 - позволяет спортсмену уже на этапе начального обучения понять, разучить и совершенствовать правильный способ нажима на спусковой крючок;
 - дает возможность научиться оценивать свои ощущения при выполнении выстрела объективно, точно определяя попадание по отметки выстрела;
 - позволяет определить и расставить по значимости элементы техники выполнения выстрела;
 - использование тренажера позволяет тренерам уже на ранней стадии отбора выявить перспективных спортсменов;
 - позволяет добиться момента выстрела в период между ударами сердца.
- Тренажер «СКАТТ» дает спортсмену и тренеру наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела, повышает мотивацию в тренировке без использования пульки – улучшает эффективность тренировочного процесса.

**Программный материал для практических занятий по этапам
подготовки с разбивкой на периоды подготовки
Группы начальной подготовки (НП)**

1. Освоение начальных легкоатлетических упражнений.
 2. Формирование у детей стойкого интереса к занятиям плаванием, легкой атлетикой, полиатлоном.
 3. Разносторонняя физическая подготовка.
 4. Начальная тренировка и участие в соревнованиях по полиатлону.
 5. Владение необходимым минимумом теоретических знаний.
 6. Спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям полиатлоном.
- Основная задача этапа начальной подготовки - заложить базу разносторонней физической подготовки, овладеть техникой плавания, создать предпосылки для овладения всеми последующими видами полиатлона.

Спортивно-техническая подготовка.

Начальная беговая подготовка.

Упражнения для освоения техники бега, положение тела бегуна /корпуса, ног, головы, рук/ движения рук при беге, движение на /постановка стопы на грунт, отталкивание, полет/, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу. Подводящие упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного и прыжками, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого стартов, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого стартов, бег с низкого высокого старта 20-30 метров. Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500 м-2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-15-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

Изучение техники метания /теннисного мяча/

- обучение технике разбега;
- обучение технике броска;
- специальные подготовительные упражнения для метания;

-метание с места, с разбега, различных предметов.

Общая физическая подготовка.

- спортивная ходьба, бег с передвижениями, противходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подыманием бедра и т. д.;- общеразвивающие упражнения.

- силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения); - упражнения для мышц брюшного пресса.

- акробатические упражнения (кувырки вперед, назад).

Специальная физическая подготовка.

- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спецтренажерами

- совершенствование правильности гребковых движений;

- специальные упражнения на гибкость и растягивания;

- специальные прыжковые упражнения.

Программный материал для тренировочных групп.

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

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

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

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

Основными задачами этого этапа являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетания учебы и спорта;

- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;

- изучение техники во всех видах многоборья;

- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;

- освоение объемного плавания, кросса;

- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для освоения полиатлона.

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

Программный материал для тренировочных групп 1 - 4 года обучения.

Стрелковая подготовка.

В тренировочных группах 1-5 годов обучения вводится стрелковая подготовка, вначале с пневматической винтовкой типа МР -512 с положения стоя с упора, с упором локтями на стол или стойку на дистанции 10 м, а затем из малокалиберной винтовки.

Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изготовка для стрельбы из положения лежа с применением упора ремня, с руки. Упражнения в прицеливании с открытыми и диоптрическими прицелами, прямоугольной и кольцевой мушками с одновременным задерживанием 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 - 10 выстрелов. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из малокалиберной винтовки.

Подготовку по стрельбе с юными полиатлонистами следует организовать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техник и стрельбы закреплялись бы на практических занятиях. Освоение техники стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовки следует начать с положения стоя с упора и лежа с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела прицеливания, спуска курка и др. следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу патронами с «холостыми» выстрелами. По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела, следует переходить к упражнениям в стрельбе на кучность по белому листу. Затем следует поочередно переходить к обучению стрельбы лежа с положения с руки, в той же последовательности, что из положения с упора.

Беговая подготовка.

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

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

Повторный бег 10x50-60 м, 6-8x100 м, 4-6x200 м. Длинный бег в среднем и умеренном темпе отрезков от 800 до 4-5 км. Кроссовый бег от 1 км до 8-10 км. Повторное пробегание отрезков от 3x500, 3x1000, 2x1500 по стадиону. Переменный бег по стадиону, лесу /500x500/ 1000x1000 и т. д. Контрольное пробегание отрезков в 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км. Участие в соревнованиях в беге 60, 100 м, 2 км, 3 км. В беговой подготовке в тренировочных группах основное внимание по-прежнему уделяется дальнейшему развитию скоростных качеств и общей выносливости. В неделю как правило должно проводиться 2-3 занятия. На первом занятии основное

внимание следует уделять общей и специальной физической подготовке в развитии скоростных качеств. На втором занятии можно сочетать скоростные и игровые упражнения с кроссовым бегом, или бегом на выносливость по стадиону. Третье занятие должно быть полностью направлено на развитие выносливости. Это длинный бег 25-30 мин. в лесу, на стадионе, или переменный бег с ускорениями по 500-800 м.

8.4. Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки, создавая ее основу, на всех этапах спортивного совершенствования.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- хорошо развитую мышечную систему;
- выносливость, общую и специальную;
- оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной неподвижности;
- быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.
- Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепления здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранения недостатков развития;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой во время тренировок и соревнований;
- повышение жизненной емкости легких;
- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других не менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы;

ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры, пробежки,

гребля, аэробика, танцы и так далее.

Специальная физическая подготовка необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащая в основе технической подготовки.

Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качества, что и для успешного выполнения действий в полиатлоне. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- развитие специальных качеств полиатлониста: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты, хорошей реакции, координированности, статической выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления, расслабления, чувства времени и так далее.

Результатом освоения программы в области общей и специальной физической подготовки является освоение комплексов физических упражнений, развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к видам полиатлона, а также укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

8.5. Техническая подготовка должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

Техническую подготовку в беговых дистанциях необходимо начинать с ОФП (лыжные гонки, бег) очень важно овладеть основными элементами техники еще на начальном этапе обучения.

Первой предпосылкой для овладения техникой является курс последовательного методического обучения.

Вторая не менее важная, предпосылка – постоянный рост тренированности спортсменов и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.

Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона спортсмена применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и недостатков в их технике.

Детям присуща большая подвижность, однако координация движений у них еще несовершенна, что приводит к неэкономической затрате сил при выполнении упражнений. Поэтому им необходимы упражнения двигательного характера:

- имитация работы рук с амортизаторами;
- передвижение на лыжероллерах;
- ходьба с имитацией с палками и без них;

- прыжки с выносом бедра вперед;
- имитация в подъем до 4°;

Все эти упражнения выполняются в равномерном темпе. Для совершенствования техники передвижения на лыжах, детям необходимо работать на замкнутом круге, чтобы тренер мог оперативно управлять группой и вовремя исправлять ошибки. Работа на кругу должна проводиться на тренировочном занятии не более 20 мин. иначе детям (юным спортсменам) это покажется утомительно-однообразным.

В группах начальной подготовке больше внимания уделять игровым формам подготовки: эстафеты, игры на воде, на лыжах и т. д.

В учебно-тренировочных группах происходит плавный переход к специальной технической работе: смешанное передвижение в беге и ходьбе, кроссовый бег, бег с имитацией в подъемы с палками, специальные силовые упражнения, лыжи роллеры, гребля, спортивные игры, плавание и т.д.

В группах совершенствования спортивного мастерства большая часть времени уделяется специальным упражнениям для совершенствования техники. Это подводящие упражнения без лыж и на лыжах.

Основные способы лыжных ходов. К подводящим упражнениям относятся: шаговая имитация конькового хода без палок и с палками на подъеме разной крутизны; прыжковая имитация конькового хода; передвижения на лыже роллерах по пересеченной местности, а также прыжковые упражнения на месте и в движении.

В состав основных упражнений для технического совершенствования можно отнести: бег на лыже роллерах, на лыжах в равномерном темпе с акцентом на отдельное движение; скоростное прохождение отрезков 100-1000 м; эстафеты, контрольные старты, соревнования.

8.6. Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов необходимых для участия в выступлении, развитие способности выбирать и применять их в соревновании при изменившихся обстоятельствах. Основы тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую обстановку и переработать эту информацию и главное – кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выступлении на соревновании:

- изменение освещенности, погоды;
- сбои, задержки старта и т.п.;
- незначительные неисправности оружия;
- нехватка времени на подготовку к старту;
- шум (посторонний) во время стрельбы);
- вмешательство судьи и т.д.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на выступление в

соревнованиях:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в своих силах;
- посторонние мысли, на связанные с настройкой на старт;
- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату;
- утомление, развивающееся в процессе выступления на соревнованиях.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяются техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции. Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются соревнования. Наибольшее внимание и время отдается тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям и между основными соревнованиями.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство – это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

8.7. Теоретическая подготовка.

В содержание теоретической подготовки входят материалы:

- история развития физкультуры во всех ее проявлениях и истории полиатлона в том числе;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере развития физической культуры и спорта (правила проведения соревнований по полиатлону нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий, общероссийские антидопинговые правила, антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями, предотвращение противоправного влияния на результат официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние)
- строение и функции организма человека;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, вредные привычки, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- меры безопасности по каждому виду (особое внимание заострять на мерах безопасности в пулевой стрельбе), изучение технической части пневматического оружия.

Изучение правил соревнований и судейская практика.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов

любой квалификации. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучать и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

Для практического закрепления полученных знаний правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных зачетов проводить в режиме соревнований.

Вопросы безопасности должны быть объектом внимания тренеров и обучаемых постоянно. Изучение правил соревнований следует начинать с общих положений, а затем правил по видам полиатлона, в котором специализируется занимающийся. Знание правил соревнований по всем видам дисциплинам является обязательным. Выполнение всех указанных выше мероприятий должно привести к тому, что к концу второго года обучения в ТГ большинство занимающихся будут в состоянии выполнить требования по всем дисциплинам. Наиболее подготовленные спортсмены могут быть рекомендованы в качестве помощников судей при проведении крупных соревнований.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем занятий по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. На разных этапах подготовки с ростом спортивного мастерства возникает необходимость в более широком освещении этих проблем.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста и объемов имеющихся знаний. Для этого используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа и т. д. Для этого лучше всего использовать перерывы между частями учебно-тренировочных занятий, время отдыха. Обучающиеся должны быть ознакомлены с историей физкультуры и спорта, ее роли в развитии молодого человека, с единой спортивной квалификацией. История развития полиатлона как правопреемника ГТО, ее роль в жизни советского человека до Великой Отечественной войны, во время войны и после ее окончания. Достижения российских спортсменов.

8.8. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Морально-волевая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности спортсмена, включающие формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбие, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, настойчивости, уважение к членам коллектива.

В беседах тренер должен дать юным спортсменам знания о личностных качествах, приводя примеры их проявлений из жизни и спорта.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных и волевых усилий.

Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка-необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена без которой не мыслимы успехи в спорте. Тренер должен строить весь многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы ученики зная, что такое воля и как во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное проявление волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств - в постоянные черты характера. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Задача состоит в том, чтобы техническая и волевая подготовки стали составляющими целостного тренировочного процесса.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально-достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
- использование объяснений и убеждений при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с поступками (упражнениями);
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящем учебно-тренировочном или соревновании;
- создание четких представлений и действий, которые нужно выполнить;
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
- выполнение самостоятельных волевых решений;
- умение контролировать действия, поведение, вести учет проделанной работы;
- обязательное выполнение задуманного.

Психологическая подготовка

Основные задачи – формирование интереса и любви к полиатлону, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от овладения спортсменами системой специальных знаний и психики человека.

Наиболее значимой из основных задач является достижения состояния готовности к соревнованиям, выражающиеся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизоваться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий,

постоянно изо дня в день.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснения, рассказ, беседа, убеждение, внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;
- применение установок перед соревнованиями, исходя из уровня подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, наказание.

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

Велико значение произвольной само регуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность.

Саморегуляция - это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения.

В отличие от других видов спорта в полиатлоне саморегуляция играет одну из главных функций подготовки спортсмена. Поскольку в зимнем полиатлоне существуют отдельно, и в тоже время в неразрывной связи, три разных по характеру вида спортивной деятельности (лыжные гонки, силовая гимнастика и пулевая стрельба), то и подведение к соревнованиям по форме психологического настроя будет абсолютно разным.

Психологическая напряженность при подготовке к старту на лыжах должна сопровождаться повышенной возбудимостью, в силовой гимнастике, где работа ведется короткое время, порог возбуждения должен быть еще выше, а в пулевой стрельбе порог возбуждения должен проявляться на низком уровне нервно-психологической активности.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1. Словесные воздействия;
2. Концентрация мыслей на достижение высокого результата, победы;
3. Настройка на использование своих техникой и физических возможностей;
4. Создание представлений о преимуществах над соперником;
5. Мысли о высокой ответственности за результат в выступлениях;
6. Самоприказы: «Отдай все, но выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и т. д.
7. Использование «тонирующих» движений;

8. Регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции;
9. Использование элементов разминки;
10. Возбуждающие приемы массажа;

Для снижения уровня возбуждения (пулевая стрельба) с целью самоуспокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. Переключение мыслей на технику действия. А не на результат;
2. Самоубеждение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж и силен», «Успокойся», «Возьми себя в руки» и т.д.
3. Задержка движений, не характерных для человека в возбужденном состоянии;
4. Регуляция дыхания изменением интервала вдоха и выдоха, их глубины;
5. Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
6. Чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
7. Успокаивающие приемы массажа.

После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Поскольку задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны, то помощь весьма желательна на крупных стартах.

Идеомоторные (двигательные) представления – один из видов мыслительных упражнений.

Процессы, которые в виде мысленных представлений, т.е. в виде идей, рождаются в сознании и реализуются в моторное – в движении соответствующих мышц, получили название идеомоторных актов.

Идеомоторные представления важны не только на этапах начального обучения, а на протяжении всей спортивной практики.

Одним из условий успешности овладения мыслительными упражнениями является высокая степень концентрации внимания на выполняемом элементе при отвлечении от всего остального. Чем выше, полнее сосредоточенность, чем точнее представления о разучиваемом движении, тем выше результат их использования в процессе подготовки спортсмена. При разучивании следует обязательно мысленно представлять движение в своем исполнении. У спортсмена должны быть сформированы представления о работе мышц, участвующих в работе (толчок ногой, рукой, удержание оружия, нажим на спусковой крючок и т.д.).

При формировании идеомоторных представлений нужно помнить следующее:

- представлять движение чем, точнее тем лучше;
- представление становится идеомоторным тогда, когда мысленный образ движения, основываясь на мышечно-суставных ощущениях, совпадает с реальным его выполнением;
- успешность овладения при разучивании нового движения

возрастает, если, представляя движение, проговаривать про себя в которых выражается суть этих движений;

- разучивая новый двигательный элемент надо представлять его исполнение в замедленном темпе и так же замедленно его воспроизводить на основе мышечно-суставных ощущений и восприятий;

- овладевая мысленными представлениями о новом элементе техники, лучше находиться в той же позе, которая близка или совпадает с реальной;

Соблюдение этих основных правил принесет положительный эффект, если использование их на занятиях будет систематическим, регулярным. Спортсмен должен знать, что формирование мышечных (двигательных) представлений потребует от него значительных физических и волевых усилий, больших затрат времени, и быть готовым к преодолению трудностей.

8.9. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви
- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности

- К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.
- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
- При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены
- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в

общеобразовательных организациях и отдыха.

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Обучающийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний; -
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;

не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

Во время тренировочного процесса по стрельбе соблюдать дополнительные меры безопасности:

- Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.
- Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!
- Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх или вниз.
- Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено. Палец касается спуска только после прицеливания. До этого его можно держать на предохранительной скобе.
- Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже.
- Выбирайте для стрельбы подходящие мишени. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.
- При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно, попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола. Ниже ствола могут оказаться как пальцы, так и стекло автомобиля.
- При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Некоторое пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза.
- Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела. При стрельбе в группе не допускайте, чтобы участники заходили за линию огневого рубежа (либо за линию дульного среза оружия, перпендикулярную линии стрельбы).
- При стрельбе на короткие (менее 10 м) дистанции используйте защитные очки.

- Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.
- Не оставляйте оружие заряженным и (или) взведённым.
- Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.
- Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения владельца.
- Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди. Даже если оружие не взведено и не заряжено.
- Когда стрельба не ведётся (при перемещениях по стрельбищу) держите оружие открытым (с открытым затвором, с переломленным стволом), но не взведённым и не заряженным.
- Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.
- Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.
- o Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.
- Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне, в тире и залах возлагается на тренера, непосредственно проводящих занятия с группой.

9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

9.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие места для пулевой стрельбы;

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 4,5);
обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 6,7);
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.

9.2. Кадровые условия реализации Программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом

(включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

9.4. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 8 к Примерной программе.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

		Этапы и годы спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах, %, часы																			
		НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА								УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП								ССМ			
		до года				свыше года				до 3 лет				свыше 3 лет							
		%		часы		%		часы		%		часы		%		часы		%		часы	
ОФП		65	70	203	291	50	52	208	243	35	45	164	328	25	35	182	328	13	18	122	225
СФП		18	20	56	83	25	30	104	140	27	35	126	255	35	40	255	374	40	50	374	624
СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ		-	-			1	3	4	14	2	4	9	29	4	6	29	56	7	8	66	100
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		6	8	19	33	10	12	42	56	10	16	47	116	15	20	109	187	15	22	140	275
ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ		3	6	9	25	6	8	25	37	8	12	37	87	14	21	102	197	15	26	140	324
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА		-	-			0,5	1	2	5	1	2	5	15	1	4	7	37	2	4	19	50
МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ		1	2	3	8	1	2	4	9	1	2	5	15	2	4	15	37	2	4	19	50
количество часов в неделю		6-8				8-9				9-14				14-18				18-24			
количество часов в год		312-416				416-468				468-728				728-936				936-1248			

Примерный календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, (разработка положений, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура	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

	поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия:
	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)
	4. 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	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия:
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. 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 совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

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

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	-	-	9000	1	12000	1	15000	1
Для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»											
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

7.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Лыжная смазка скольжения (эмульсионные и спреи с высоким фторосодержанием)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	12	1
Для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой»											
9.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой.

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
7.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
Для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом», «3-борье с бегом», «2-борье с бегом»											

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

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства -г. Рязань, 2008 г. – 98 с.
3. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. / «Плавание» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2006 г. -216 с.
4. Насонова А.А., Тышлер Д.А., Митрофанов А.В., Коликов М.Б., Хайдуров Е.Л. / «Пулевая стрельба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2005 г. -204 с.
5. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.
6. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенев В.Б. / «Лёгкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 г. – 112 с.
7. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Учебное пособие – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003г. – 120 с.
8. Червяков В.З. Кемза А.И., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М., 1997 г. – 38 с.
9. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2. Основы спортивной психологии. – 2004 г. – 192 с.
10. Булгакова Н.Ж. / «Плавание» Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001 г. – 400 с.

11. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов/Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург. 2005 – 101 с.
12. Моглина А.Д. Основы овладения методикой обучения спортивным способам плавания. Учебное пособие. Краснодар, 2001 – 57 с.
13. Булгакова Н.Ж. Игры и развлечения на воде. Методические рекомендации. Москва, 1980 – 20 с.
14. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: Учебное пособие. – Краснодар, 1990 г. – 112 с.
15. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990 г. – 43 с.
16. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983 г. – 25 с.
17. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998 г. – 63 с.
18. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов.– Воронеж, 1999 г. – 220 с.
19. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – Москва: Физкультура и спорт, 1995 г. – 38 с.
20. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кН. Психологические факторы надежности спортсмена. Москва, 2007, вып. 1, с 21- 29
21. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
22. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
23. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
24. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.
25. Колесов А.И. Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2003– 292 с.
26. Волков В.М. Тренеру о подростке. Москва: Физкультура и спорт, 1973 - 75 с.
27. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
28. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1 Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.

2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru.
3. Официальный сайт Российской Федерации триатлона - www.ftr.org.ru
4. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона - www.polyathlon.ru.
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru.
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru.
7. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniifk.ru.
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaisport.ru/>.
10. Спортивный обозреватель - <http://www.ns-sport.ru/stati.html>.