

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Слободо-Туринская спортивная школа»

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол № 1  
«30» августа 2024г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«Слободо-Туринская СШ»

С.Г. Захарова

Приказ № 30-д от 30.08.2024



**Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки по виду спорта  
Полиатлон**

для этапа начальной подготовки

Срок реализации программы: 2 года

Авторы- составители:  
Потапова С.М.,  
тренер-преподаватель,  
Захаров Геннадий Аркадьевич,  
тренер-преподаватель

с. Туринская Слобода, 2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон»
<b>Направленность</b>	физкультурно - спортивная
<b>Сведения об авторе, педагоге</b>	
1. ФИО	Потапова Светлана Михайловна
2. Год рождения	16.03.1971
3. Образование	среднее-профессиональное
4. Должность	тренер-преподаватель
5. Квалификационная категория	высшая
6. Контактные данные	smp_dussh@mail.ru
<b>Сведения о программе</b>	
1. Нормативная база.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный Закон от 29.12.2012г .№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</li> <li>- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);</li> <li>- Приказ Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1064 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон»;</li> <li>- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;</li> <li>- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);</li> <li>- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;</li> <li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);</li> <li>- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018г. №162-Д</li> </ul>

	«Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»; - Устав МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ»
2.Объем и срок освоения	2 года, 728 часов
3.Возраст обучающихся	10-12 лет
4.Уровень программы, этап подготовки	Этап начальной подготовки
5.Тип программы	Модифицированная
<b>Характеристика программы</b>	
По месту в образовательной модели	Программа одновозрастного детского объединения
1.Цель программы	обеспечение права ребенка на получение качественного дополнительного образования спортивной подготовки; разностороннее развитие личности учащихся в процессе занятия лыжным спортом.
2.Учебные разделы/курсы/модули (в соответствии с Учебным планом)	1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3.Спортивные соревнования 4.Техническая подготовка 5.Тактическая,теоретическая, психологическая подготовка 6.Инструкторская и судейская практика 7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль Самостоятельная работа
3.Ведущие формы и методы образовательной деятельности.	Методы: словесный, наглядный, практический. Формы: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое, игровое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие, диагностика.
4.Формы мониторинга	зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
5.Дата утверждения и Последней корректировки.	30 августа 2024

## Содержание

I. Общие положения.....	стр. 5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	стр. 6
– Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	стр. 6
– Объем Программы.....	стр. 7
– Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр. 7
– Годовой учебно-тренировочный план.....	стр. 8
– Календарный план воспитательной работы.....	стр. 9
– План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	стр. 12
– Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	стр. 13
III. Система контроля.....	стр. 15
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) (приложение к программе).....	стр. 16
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	стр. 17
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр. 18
– Материально-технические условия реализации Программы....	стр. 19
– Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	стр. 20
– Обеспечение спортивной экипировкой.....	стр. 21
– Кадровые условия реализации Программы.....	стр. 21
– Информационно-методические условия реализации Программы	стр. 22

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке полиатлон с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 № 1064<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Программа модифицированная, разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

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;
- 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;
- 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.

**Актуальность программы** на федеральном уровне неоднократно поднималась проблема необходимости привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В этой связи представленная программа является средством решения поставленных задач первое - привлечь и охватить как можно большее количество детей к регулярным занятиям спортом и второе - выполнять основную свою функцию – способствовать формированию здорового поколения страны.

Полиатлон пользуется популярностью и спросом в Слободо-Туринском районе. Данная программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей среднего школьного возраста в организации занятий по полиатлону, включая зимние и летние дисциплины.

В программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой, дети получают расширенное представление о спортивных дисциплинах полиатлона, а именно: о лыжных гонках, стрельбе, легкой атлетике, силовой гимнастике, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях физической культурой и спортом, приобщение к здоровому образу жизни, стремление к высоким спортивным результатам.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 10 до 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям полиатлоном.

Состав группы от 10 до 12 человек. Группы разновозрастные.

Зачисление на обучение осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), после прохождения индивидуального отбора в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения данной программы способности в области физической

культуры и спорта. Индивидуальный отбор может проводиться в форме тестирования, предварительных просмотров, на основании результатов соревнований.

При приеме граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

**Этап подготовки.** Программа начального этапа подготовки предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Полиатлон», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку.

**Перечень форм обучения:** фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

**Перечень видов занятий:** групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

**Перечень форм подведения итогов:** зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

«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»).

Для программы официальных соревнований по полиатлону, этот вид спорта включает в себя следующие спортивные дисциплины:

- 6-борье с бегом;
- 5-борье с бегом;
- 4-борье с бегом;
- 3-борье с бегом;
- 3-борье с лыжероллерной гонкой;
- 2-борье с бегом;
- 4-борье с лыжной гонкой;
- 3-борье с лыжной гонкой;
- 2-борье с лыжной гонкой;
- командные соревнования.

2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки  
(приложение № 1 к ФССП)

Этап подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10-12	10

**Сроки реализации программы, её объём и режим занятий.** Программа рассчитана на 2 года обучения, 728 часов. 1 год обучения: 312 часов – 3 занятия в неделю по 2 часа; 2 год обучения по 416 часов в год -4 занятия в неделю по 2 часа;

Режим занятий реализуется согласно утвержденному календарному учебному графику. В соответствии с план-схемой примерного распределения материала подготовки по месяцам. Продолжительность учебного часа – 40 минут.

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной сдачи контрольно-переводных нормативов и положительной динамики прироста спортивных показателей. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

(зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71482).

### 3. Объем Программы приложения № 2 к ФССП

	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6-8	8-9
Общее количество часов в год	312-416	416-468

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

#### **учебно-тренировочные мероприятия** приложение № 3 к ФССП

Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год.

#### **спортивные соревнования** приложение № 4 к ФССП

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	1
Основные	-	1

Участие в них должно зависеть от соответствия возрасту, полу и уровня спортивной квалификации обучающегося, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "Полиатлон". При этом обязательно наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

## 5. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки

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

### Годовой учебно-тренировочный план с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		1 год	2 год
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		10	10

1.	Общая физическая подготовка	203	216
2.	Специальная физическая подготовка	62	104
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12
4.	Техническая подготовка	25	42
5.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	19	34
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4
8.	Самостоятельная работа	36	48
Общее количество часов в год		312	416

6. Календарный план воспитательной работы  
приложение № 2 к Примерной программе

Календарный план воспитательной работы направлен на:

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

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

- создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей изучение и применение правил вида спорта развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения;
- социальная защита детей на основе личностной ориентации;
- сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

Календарный план воспитательной работы

№ 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"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,</li> </ul>	В течение года

		<p>спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- 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);</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>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</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных</p>	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
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

7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3 к Примерной программе):

Допинг - запрещенные фармакологические препараты, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА).

#### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Виды программ	Тема	Ответственный 3 а проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год

начальной подготовки	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	2 раза в год
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
		«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

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

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитационно-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий

режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Планы применения восстановительных средств. Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного полиатлона. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных полиатлонистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма. Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью. Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием полиатлонистов.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность; воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых; выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Питание юных полиатлонистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 30 — 40 мин после ее окончания.

#### Примерное распределение калорийности суточного рациона (%)

Тренировка		
	В первой половине дня	Во второй половине дня
Завтрак	30-35	35-40
Обед	35-40	30-35
Полдник	5-10	5
Ужин	25-30	25-30

Медико-биологическая группавосстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в

процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические средства воздействия.

### III. Система контроля

9. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

9.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки  
приложение № 6 ФССП

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе начальной спортивной подготовки**

№	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчик и	девочки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,2	6,4
1.2	Сгибание и	количество раз	Не менее	

	разгибание рук в упоре лежа на полу		10	5
1.3	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,6	9,9
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	количество раз	Не менее	
			13	10
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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 спорту 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;

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 (на бланке Организации):

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;

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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

12.К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон» относятся: Современный полиатлон подразделяется на летний и зимний.

Основной зимнего многоборья являются лыжные состязания. Дистанции для гонок различаются - 10 км для мужчин и 5 км для женщин.

Стрельба из пневматического оружия - еще один вид спорта, входящий в зимний полиатлон. Спортсмены стреляют по мишеням диаметром 5 и 25 см с расстояния 10 м.

В зависимости от вида спортивного соревнования каждому участнику дается 5 или 10 выстрелов. Иногда стрельба сочетается с лыжной гонкой по принципу биатлона, а также с силовой гимнастикой (мужчины- подтягивания, женщины – отжимания на помосте).

Летний полиатлон представлен пятью дисциплинами.

В его программу включены 4 вида многоборья, представляющие собой различные сочетания бега, плавания, метания гранаты, стрельбы и силовой гимнастики.

Бег - основная составляющая соревнований. В рамках полиатлона спортсмены бегают на короткие расстояния (спринт) и на длинные (кросс). Спринты могут проводиться в спортивных залах и на стадионах, их дистанция составляет 50, 60 и 100 м. В кроссе дистанции для мужчин оставляют 2-3 км, для женщин - 1-2 км.

Плавание представлено состязаниями на дистанции 50 или 100 м. При этом пловцы используют различные стили. Заплывы могут проходить и в крытых бассейнах, в таком случае дистанция составляет 25 м.

**Спортивные дисциплины вида спорта «полиатлон»,  
реализуемые в спортивной школе**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
3-борье с бегом	075	004	1	8	1	1	Я
2-борье с бегом	075	005	1	8	1	1	Я
4-борье с лыжной гонкой	075	010	3	8	1	1	Н
3-борье с лыжной гонкой	075	002	3	8	1	1	Я
2-борье с лыжной гонкой	075	006	3	8	1	1	Я

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **13. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимыми для 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 пулевой стрельбы;
- 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 инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)	комплект	1
2.	Мат гимнастический	штук	2
3.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
4.	Мяч теннисный	штук	10
5.	Мяч футбольный	штук	1
6.	Рулетка 100 м	штук	1
7.	Рулетка 5 м	штук	1
8.	Свисток	штук	2
9.	Секундомер	штук	2
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	4
12.	Стенка гимнастическая	штук	2

13.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	1
15.	Мяч волейбольный	штук	1
16.	Мишени бумажные для пневматической стрельбы на 10 м (винтовка)	штук	10000
17.	Электромегафон	штук	2

Для спортивных дисциплин: для спортивных дисциплин:  
«3-борье с бегом», «2-борье с бегом»

18.	Гранаты спортивные (300 г, 500 г, 700 г)	комплект	2
19.	Мяч для метания (150 г)	штук	8
20.	Рулетка 50 м	штук	1
21.	Стартовые колодки	штук	2

Для спортивных дисциплин: для спортивных дисциплин: «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»

22.	Крепления лыжные	пар	16
23.	Лыжи гоночные	пар	16
24.	Палки для лыжных гонок	пар	16
25.	Порошки, ускорители лыжные	штук	20
26.	Термометр для измерения температуры снега и воздуха	штук	1
27.	Опорный стол для подготовки лыж с двумя профилями	штук	1
28.	Парафины лыжные различной температуры (упаковка не менее 180г)	комплект	10
29.	Щетки для обработки лыж	штук	10

30.	Утюг смазочный для подготовки лыж	штук	2
31.	Эспандер лыжный	штук	10
Для спортивной дисциплины: «3-борье с лыжероллерной гонкой»			
34.	Лыжероллеры креплениями	с пар	10

#### Обеспечение спортивной экипировкой

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

#### 14.Кадровые условия реализации Программы:

– укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (подпункт 13.2 ФССП)

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, кроме основного тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки 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).

– уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (подпункт 13.1 ФССП)

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым

квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

– Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

#### 15. Информационно-методические условия реализации Программы: 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. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999.
3. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. - Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. - 120 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. -4- е изд.- М.: Спорт, 2021.- 520 с.

#### Перечень Интернет-ресурсов:

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).
6. Министерство спорта, туризма и молодежной политики -[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).
7. Официальный сайт Российской Федерации триатлона -[www.ftr.org.ru](http://www.ftr.org.ru)
8. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона -[www.polyathlon.ru](http://www.polyathlon.ru).
9. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru).
10. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru).
11. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - [www.spbniifk.ru](http://www.spbniifk.ru).
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
13. Теория и методика физического воспитания и спорта -<http://www.fizkulturaiisport.ru/>.
14. Спортивный обозреватель - <http://www.ns-sport.ru/stati.html>.
15. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.
16. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>
17. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.
18. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
19. Информационный портал «Спортивная справка».-<http://www.sportspravka.com>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 651065950769969602271051656712975319075379606516

Владелец Захарова Светлана Геннадьевна

Действителен с 16.04.2026 по 16.04.2027