БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЦЕНТР ЛЫЖНОГО СПОРТА»
(БУ ДО города Омска «СШОР «ЦЛС»)

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 3
от «15» 05 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор БУ ДО города Омска
«СШОР «ЦЛС»
_____А.З. Лукашевич
Приказ № 31/5-УР
от «22» 05. 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ПОЛИАТЛОНУ

(в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»)

Возраст лиц, проходящих подготовку по дополнительной общеобразовательной программе – от 6 лет и старше

Авторы-составители:
кандидат педагогических наук, заместитель директора начальник отдела методического обеспечения **Е.А. Шагарова**

Омск – 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Обозначения и сокращения…… 3
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ …… 4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПОЛИАТЛОНУ…… 5
2.1. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин …… 5
2.2. Структура системы подготовки по полиатлону по дополнительной общеобразовательной программе …….. 7
2.3. Основные формы тренировочного процесса…….. 9
2.4. Соотношение объёмов тренировочного процесса ……. 9
2.5. Структура годичного цикла полиатлониста …… 11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…….. 18
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ……. 22
3.1. Спортивно-оздоровительный этап подготовки …… 22
IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ……. 28

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

СШ - спортивная школа
СОГ – спортивно-оздоровительная группа
СОЭ - спортивно-оздоровительный этап
ЕВСК - Единая всероссийская спортивная классификация
ЕКП - единый календарный план
ЕКС - Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих
СШОР - спортивная школа олимпийского резерва
ФГТ - федеральные государственные требования
ФКиС - физическая культура и спорт
ФССП - федеральный стандарт спортивной подготовки
ЦСП - центр спортивной подготовки

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта полиатлон (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «полиатлон» с учётом порядка организации и осуществления образовательной деятельности, по дополнительным общеобразовательным программам рекомендованные Министерством просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629

Целью дополнительной общеобразовательной программы является:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программа учитывает нормативные правовые акты бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр лыжного спорта» (далее – Учреждение), осуществляющей реализацию дополнительной общеобразовательной программы (устав, административный регламент, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих подготовку по дополнительной общеобразовательной программе). В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки, распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса полиатлонистов.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

– Уставом Учреждения;

– нормативными документами Учреждения.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПОЛИАТЛОНУ

2.1. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

В 1992 году полиатлон создан как вид спорта в Российской Федерации. За основу взяли существовавшие в СССР программы «Многоборий ГТО» и детских многоборий «Старты Надежд». Отличительными особенностями полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов. В 1929 году ЦК ВКП принял постановление «о физкультурном движении». Центральный Комитет указал на необходимость устранения имеющихся недостатков в развитии массового физкультурного и спортивного движения.

24 мая 1930 года «Комсомольская правда» высказала мысль о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком. Инициатива Ленинского комсомола получила признание в широких кругах общественности. Всесоюзный совет физической культуры (ФК) разработал проект «Готов к труду и обороне СССР» (далее - комплекс ГТО), который обсуждался в различных общественных организациях страны.

7 марта 1931 года по инициативе комсомольской организации в целях всесторонней подготовки населения к защите Родины; привлечения трудящихся и подрастающего поколения к регулярным занятиям физическими упражнениями как одного из средств повышения производительности труда; воспитания смелости, воли, умения преодолевать трудности, физической закалки, укрепления здоровья, создания фундамента советской системы физического воспитания Всесоюзный совет ФК утвердил положение о физкультурно-спортивном комплексе (ФСК) ГТО I ступени.

11 марта 1931 года утвержден Первый Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»

1932 – ФСК ГТО II ступени.

1934 – ФСК для детей «Будь готов к труду и обороне СССР».

1938 – начали проводиться всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО.

1939 – Совет Народных Комисаров СССР учредил «Всесоюзный день физкультурника» и комплекс «ГТО СССР».

1974 – многоборье ГТО входит в Единую Всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК). За выступления на всесоюзных первенствах по многоборьям ГТО стали присуждаться спортивные разряды и звания.

В 90-е гг комплекс ГТО фактически прекратил свое существование.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта (ФК и С), создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, Указом Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 с 1 сентября 2014 г. в РФ возрожден и введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК) ГТО.

29.08.2019 в Министерстве спорта (Минспорт) России состоялась комиссия по признанию новых дисциплин и включению их во Всероссийский реестр. Полиатлон пополнился четырьмя новыми дисциплинами, среди которых: 6-борье с бегом (ГТО).

Содержание спортивных дисциплин в полиатлоне

6-борье с бегом

- стрельба из пневматической винтовки (упражнение IIа-ВП: 5 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку, время на стрельбу 10 минут);

- бег на среднюю дистанцию (у мальчиков и девочек 11-12 лет бег 1500 м. (1,5 км); у юношей 13-15 лет, у девушек 13-17 лет, у юниорок 17-25 лет бег 2000 м. (2 км); у юношей 16-17 лет, у юниоров 17-25 лет бег 3000 м. (3 км.));

- спринт в беге (у мальчиков и девочек 11-12 лет, у девушек и юношей 13-15 лет бег 60 м.; у девушек и юношей 16-17 лет, у юниоров и юниорок 17-25 лет бег 100 м.);

- спринт в плавании (50 м.);

- метание (у мальчиков и девочек 11-12 лет, у девушек и юношей 13-15 лет мяч 150 г.; у девушек 16-17 лет, у юниорок 17-25 лет спортивный снаряд 500 г.; у юношей 16-17 лет, у юниоров 17-25 лет спортивный снаряд 700 г.);

- силовая гимнастика (мальчики, юноши, юниоры – сгибание и разгибание рук в висе (подтягивания) в течение трех минут; девочки, девушки, юниорки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) в течение трех минут).

5-борье с бегом

- стрельба из пневматической винтовки (у мальчиков и девочек 12-13 лет упражнение IIIа-ВП (10 выстрелов,10 м, стоя с опорой локтей о стойку); у юношей и девушек 14-15, 16-17 лет, юниоров и юниорок 18-20, 21-23 лет, мужчин и женщин упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя));

- бег на среднюю дистанцию (у мальчиков и девочек 12-13 лет, девушек 14-15 лет бег 1000 м.; у юношей 14-15 лет, девушек 16-17 лет, юниорок 18-20 лет, 21-23 лет, женщин бег 2000 м.; у юношей 16-17 лет, юниоров 18-20 лет, 21-23 года, мужчин бег 3000 м.);

- спринт в беге (у мальчиков и девочек 12-13 лет, девушек и юношей 14-15 лет бег 60 м.; у юношей и девушек 16-17 лет, юниоров и юниорок 18-20, 21-23 лет, мужчин и женщин бег 100 м.);

- спринт в плавании (у мальчиков и девочек 12-13 лет, девушек и юношей 14-15 лет плавание 50 м.; у юношей и девушек 16-17 лет, юниоров и юниорок 18-20, 21-23 лет, мужчин и женщин плавание 100 м.);

- метание (у мальчиков и девочек 12-13 лет мяч 150 г.; у девушек 14-15 лет спортивный снаряд 300 г.; у юношей 14-15 лет, девушек 16-17 лет, юниорок 18-20, 21-23 лет, женщин спортивный снаряд 500 г.; у юношей 16-17 лет, у юниоров 18-20, 21-23 лет, мужчин спортивный снаряд 700 г.).

4-борье с бегом

- стрельба из пневматической винтовки;
- бег на среднюю дистанцию (1000 м или 2000 м.);
- спринт в беге (60 м или 100 м.);
- спринт в плавании (50 м или 100 м.).

3-борье с бегом

- стрельба из пневматической винтовки;
- бег на среднюю дистанцию (1000 м или 2000 м.);
- силовая гимнастика (мальчики – сгибание и разгибание рук в висе (подтягивания); девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)).

3-борье с лыжероллерной гонкой

- стрельба из пневматической винтовки;
- лыжероллерная гонка (в зависимости от возраста и пола от 2 до 10 км.);
- силовая гимнастика (мальчики – сгибание и разгибание рук в висе (подтягивания); девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)).

2-борье с бегом

- бег на среднюю дистанцию (в зависимости от возраста и пола 500 м. или 2 км.);
- силовая гимнастика (мальчики – сгибание и разгибание рук в висе (подтягивания); девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)).

4-борье с лыжной гонкой

- стрельба из пневматической винтовки;

- лыжная гонка (в зависимости от возраста и пола от 2 до 5 км.);

- силовая гимнастика (мальчики – сгибание и разгибание рук в висе (подтягивания); девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания));

- прыжок в длину с места.

3-борье с лыжной гонкой

- стрельба из пневматической винтовки;

- лыжная гонка (в зависимости от возраста и пола от 2 до 10 км.);

- силовая гимнастика (мальчики – сгибание и разгибание рук в висе (подтягивания); девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)).

2-борье с лыжной гонкой

- лыжная гонка (в зависимости от возраста и пола от 2 до 10 км.);

- силовая гимнастика (мальчики – сгибание и разгибание рук в висе (подтягивания); девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)).

командные соревнования

- стрельба из пневматической винтовки;

- лыжная эстафета (в зависимости от возраста и пола от 3х2 км. до 3х5 км.).

2.2. Структура системы подготовки по полиатлону по дополнительной общеобразовательной программе

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие Календарному учебному графику.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 5-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Целью дополнительной общеобразовательной программы является:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами

федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены лица с 6 лет. Минимальная наполняемость группы - 10 человек.

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 дополнительной общеобразовательной программы по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон».

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении представлены в таблице 1.

Таблица 1. Возрастные границы лиц, количество лиц, объём программы и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих подготовку по дополнительной общеобразовательной программе

Возраст лиц, проходящих программу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Объём тренировочной работы (час/неделю)	Продолжительность учебного часа	Уровень спортивной квалификации лиц, проходящих программу
От 6 лет и старше	10	30	4 - 6	45 мин	допускается без разряда

Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в течение всего календарного года (52 недели), включая каникулярное время или в течение 39 недель, в зависимости от целей, которые поставил тренер-преподаватель.

Организация программы может осуществляться в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения, а также индивидуально. Обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в порядке, установленном локальными нормативными актами организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Занятия могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, переходить в процессе обучения из одного объединения в другое. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы тренер-преподаватель может использовать различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации.

Использование при реализации дополнительной общеобразовательной программы методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

Учащиеся, успешно завершившие обучение по дополнительным общеразвивающим программам, соответствующие требованиям минимального возраста начала занятий видом спорта принимают участие в приемной кампании по набору учащихся на новый

учебный год по программам спортивной подготовки в соответствии с утвержденными правилами приема.

Учащиеся, успешно проходящие обучение по дополнительным общеразвивающим программам, т.е. соответствующие возрасту, при наличии физических, психологических способностей, двигательных умений, выполняющих требования контрольно-переводных нормативов, могут быть переведены на обучение по программам спортивной подготовки с учётом требований федеральных стандартов спортивной подготовки в период промежуточной аттестации.

Учащиеся, завершившие обучение по программе спортивной подготовки, при наличии у учреждения задания по реализации услуг по дополнительным общеразвивающим программам, могут участвовать в приемной кампании на новый учебный год по дополнительным общеразвивающим программам в соответствии с правилами приема, утвержденными учреждением.

2.3. Основные формы тренировочного процесса

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программе:

Основными формами тренировочного процесса являются:

− групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
− учебно-тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);
− участие в соревнованиях;
− медико-восстановительные мероприятия;
− тестирование и медицинский контроль;
− работа по индивидуальным планам.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

2.4. Соотношение объёмов тренировочного процесса

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки полиатлонистов. На основании тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица 2. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса по виду спорта «полиатлон»

№ п/п	Виды подготовки	Годовая нагрузка в %
1.	Общая физическая подготовка (%)	61 - 64
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21
3.	Спортивные соревнования (%)	1 - 2
4.	Техническая подготовка (%)	15 - 18

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1 - 2
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в полиатлоне.

Спортивные соревнования - организованные действия или совокупность действий, направленных на достижение спортсменами спортивных результатов и выявление победителей и призеров соревнований. Проводятся по полиатлону (спортивным дисциплинам), признанным в Российской Федерации в строгом соответствии с принятыми правилами соревнований и требованиями Положения о Единой всероссийской спортивной классификации (далее - ЕВСК). В зависимости от уровня соревнований включается в календарные спортивные планы органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта всех уровней.

Техническая подготовка полиатлониста - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах, техники бега, прыжков в длину, метания, плавания, стрельбы и силовой гимнастики. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в полиатлоне.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка - это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

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

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия занимают особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление, бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, игловоздействие, электростимуляция, электросон, аэроионизация, музыка (цветомузыка).

Медицинские средства восстановления способствуют:

- снятию общего утомления;
- восстановлению энергетических и пластических ресурсов организма;
- выравниванию витаминного баланса; усилению защитно-приспособительных механизмов;
- повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим влияниям;
- повышению работоспособности;
- предупреждению нарушений в состоянии здоровья при тренировках с большими нагрузками;
- повышению функциональных возможностей организма.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

1. Гигиенические.
2. Физические.
3. Фармакологические.

К одним из важных гигиенических средств восстановления относятся:

1. организация рационального суточного режима;
2. организация питания.

Контроль применяется тренером-преподавателем с целью отследить результативность педагогического процесса, проверить физическую подготовленность занимающихся физической культурой и спортом. Объективной основой любых планов, с помощью которых реализуются принятые решения, является информация, полученная в процессе контроля. В спортивной практике его необходимо осуществлять за состоянием спортсмена, тренировочными нагрузками, техническим мастерством и соревновательной деятельностью. При этом успешное управление тренировочным процессом может быть обеспеченно лишь в том случае, если имеются связи от управляемого объекта (спортсмена) к управляющему объекту. В спортивно-педагогической практике аналогом подобных обратных связей является педагогический контроль.

Тестирования позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств, сравнить этот уровень с нормативными показателями и на этой основе составить обоснованные планы направленного развития физических качеств занимающихся.

2.5. Структура годичного цикла полиатлониста

Занятия планируют на каждые 52 недели (календарный или учебный год), включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам или на 39 недель, в зависимости от целей тренера-преподавателя.

Для каждой группы занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода: − подготовительный; − соревновательный; − переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учётом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют техническую подготовку спортсменов.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика).

Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах. Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учёта групповых занятий.

Таблица 3. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	В течение года
2.2.	Здоровье	Обеспечение направленности учебно-	В течение года

	сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	
2.3.	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		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе).	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 -1945 годов	май
		12 июня – День независимости России	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь

	датам России		
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.6.	Формирование чувства гордости за Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн)	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Формирование творческой активности в учебно-тренировочном процессе	Обеспечение спортсменов информацией о спортивной деятельности обеспечивает формирование устойчивой мотивации к спорту. Удобной формой получения знаний о спорте являются: - образовательные тетради, где сообщается основная информация; - задания в виде вопросов, на которые нужно ответить письменно; - викторины, которые можно устраивать в рамках соревнований по виду спорта. Помимо общих спортивных задач, можно давать задания по подготовке настенной газеты с заданной спортивной тематикой, при этом нужно сообщить спортсменам литературные источники для поиска информации, а также подготовка уголка с фотографиями после прошедших соревнований, учебно-тренировочных сборов.	В течение года

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных полиатлонистов. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что

педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

− от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

− от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

− от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учётом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

− сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

− развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

− требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

− требование должно быть ясным и недвусмысленным;

− требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

− требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

− требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

− контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

− контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

− контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств

поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

− судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания;

− суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

− нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

− суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

− спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают, в конечном счете, одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствует себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера-преподавателя правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

− поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

− не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

− для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива;

− признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

− поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;

− поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

− наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

− санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

− санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;

− санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и

благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

− соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

− характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно, возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;

− тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

− активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов.

Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения.

Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества.

Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера-преподавателя в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер-преподаватель не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - поручения. Тренер-преподаватель может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен

приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера-преподавателя, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера-преподавателя и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера-преподавателя необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер-преподаватель справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера-преподавателя - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, 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 спортсменов и персонала спортсменов, 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий	Сроки проведения
1. Веселые старты «Честная игра»	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	1-2 раза в год
2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	1 раз в год
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	1 раз в год
4. Онлайн	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть	1 раз в год

обучение на сайте РУСАДА	системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	
5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания).	1-2 раза в год

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены должны пройти онлайн обучение на сайте РУСАДА (1 раз в год). Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Спортивно-оздоровительный этап подготовки

В программе для занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности полиатлонистов.

Таблица 5.Распределение тренировочной нагрузки на 39 и 52 недели по полиатлону для спортивно-оздоровительной группы, в часах

№п/п	Виды подготовки	Годовая нагрузка рассчитана на 39 – 52 нед.	
		4-6 ч в нед. (39 нед.)	4-6 ч в нед. (52 нед.)
1.	Общая физическая подготовка	98-144	128-194-
2.	Специальная физическая подготовка	28-42	38-58
3.	Спортивные соревнования	2-4	4
4.	Техническая подготовка	24-36	32-48
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	3-4
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	3-4
Общее количество часов в год		156-234	208-312

Краткое содержание программы

Теоретическая подготовка:

1. Спортивный инвентарь и оборудование. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

2. Основы методики и техники силовой гимнастики. Объяснить занимающимся, что в понятие специальной силовой подготовки входит силовая гимнастика. У мужчин подтягивания, у женщин (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) отжимания. Объяснение техники выполнения.

3. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе. Основные приёмы самомассажа. Водные процедуры, как средство восстановления.

Практические занятия:

- Гимнастические и акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения: ходьба с разновидностями, бег с максимальной скоростью. Длительный равномерный бег до 10 мин, челночный бег 3х10, 3х15, 3х5, прыжки в длину с разбегом и с места, прыжки в высоту, прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом на 90-360 град, эстафете, метание мяча на дальность и в цель правой и левой руками из различных положений;
- Плавание: упражнения для освоения в воде, погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой с выдохом в воду, «поплавок», «скольжение» на

груди и спине, движение рук и ног в плавании на груди и спине, брассом, проплывание одним из способов 25-50 метров;

- Стрелковая подготовка: стрельба из положения сидя с опоры, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

- Лыжная подготовка: передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

- Подвижные игры: игры, направленные на развитие творчества, воображения, внимания, проявление инициативы, самостоятельных действий;

- Общеразвивающие упражнения: используются для увеличения запаса двигательных действий и воздействия на развитие различных групп мышц.

Технико-тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это разучивание и совершенствование способов и приёмов, 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. Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выступлении на соревновании:

- изменение освещённости, 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, не 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 приёмам саморегуляции. Знания по тактике, только накопленные, но не подкреплённые личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются соревнования. Наибольшее внимание и время отдаётся тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям и между основными соревнованиями.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсменов и повышения их спортивной работоспособности. Развитие двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, ловкости, силы, координации движения, специальной выносливости на различных этапах подготовки.

Общие развивающие упражнения без предметов:

1) упражнение для рук и плечевого сустава;
2) упражнение для туловища;
3) упражнение для ног;

4) упражнения для рук, туловища и ног;

Упражнения с предметами:

1) упражнения со скакалкой;

2) упражнения с набивным мячом;

3) упражнения с гантелями;

Упражнения на гимнастических снарядах:

1) на гимнастической стенке;

2) на канате;

3) на скамейке;

4) на перекладине.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и т.д.

Легкая атлетика: бег, прыжки, метание.

Специальная физическая подготовка. В соответствии с основополагающими положениями теории физического воспитания эффективность основных упражнений можно значительно повысить, если они будут своевременно дополнены использованием специальных подготовительных упражнений, отражающих структуру технических действий спортсмена и их психофизиологические особенности.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медицинское обследование учащиеся проходят 1 раз в год (август) самостоятельно.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа полиатлониста характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион полиатлониста должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°С, души ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30—60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15 °С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма. Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренеру-преподавателю категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит».

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобабамид» (кофермент витамина В12) и некоторые другие. Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогеиов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Техника безопасности

Проведение инструктажей по технике безопасности и по охране труда учащихся является неотъемлемой частью при освоении данной программы на всех этапах подготовки.

Инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым занятием с учащимися в соответствии с запланированным программным материалом предстоящего занятия. Отметка о проведении данного вида инструктажа делается тренером-преподавателем в журнале учета групповых занятий.

Инструктаж по охране труда учащихся проводится не менее 2 раз в год (как правило, на начало учебного года и после январских праздников). Кроме того, для вновь поступивших учащихся данный инструктаж является обязательным. Без проведения

данного инструктажа ребенок не может быть допущен до занятий. Отметка о проведении инструктажа по охране труда учащихся делается на специальном бланке в журнале учета групповых занятий.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Агаки, А. Н. Особенности психологической подготовки полиатлонистов в пулевой стрельбе / А. Н. Агаки, В. В. Оточкин // Сборник статей итоговой научной конференции военно-научного общества курсантов военного института физической культуры за 2018 Г. : Сборник статей итоговой научной конференции военно-научного общества курсантов Военного института физической культуры за 2018 г., Санкт-Петербург, 16–17 апреля 2019 года / Под ред. В.Л. Пашута. Том Часть 1. – Санкт-Петербург: ФГКВОУВО «Военный институт физической культуры», 2019. – С. 13-17.
2. Алексеенков, А. Е. Инновационные подходы к совершенствованию процесса подготовки полиатлонистов / А. Е. Алексеенков, Е. Н. Максимова // European reserch : Сборник статей XXVII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Пенза, 07 июня 2020 года. Том Часть 2. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 136-138.
3. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студентов пед. вузов по специальности 033100 - Физ. культура / И. М. Бутин. - М. : Академия, 2000. - 368 с.
4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : монография / Ю. В. Верхошанский. - 3-е изд. - М. : Сов. спорт, 2013. - 216 с.
5. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб. [и др.] : Питер, 2017. - 352 с.
6. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В. Б. Иссурин. - М. : Сов. спорт, 2010. - 288 с.
7. Какухин, А. Д. Роль дневников самоконтроля и дифференцированного контроля в тренировочном процессе студентов, занимающихся лыжными гонками : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Какухин Александр Дмитриевич - Красноярск, 2006. - 177 с.
8. Кизько, А. П. Теоретические и методологические основы функциональной подготовки спортсменов (На примере лыжных гонок): Монография. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2001. – 252 с.
9. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и. доп. / Л. П. Матвеев. — Санкт-Петербург: «Лань», 2005. — 384 с.
10. Моисеев, Ю. В. Подготовка спортсменов-полиатлонистов в силовой гимнастике / Ю. В. Моисеев // Научные инновации в развитии отраслей АПК : Материалы Международной научно-практической конференции. В 3-х томах, Ижевск, 18–21 февраля 2020 года. Том II. – Ижевск: Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 190-192.
11. Никифорова, О. Н. Направленное повышение функциональных возможностей студентов-полиатлонистов при подготовке к бегу на выносливость/ О. Н. Никифорова, М. В. Хотеева, Т. И. Прохорова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. №1.
12. Никифорова, О.Н. Спортивная подготовка в летнем полиатлоне на основе рационального распределения тренировочных нагрузок / О.Н. Никифорова, Э.В. Маркин, Д.В. Сорокин, М.В. Хотеева // ТиПФК. 2023. №1.
13. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки : монография / Н. Г. Озолин. - стер. изд. - М. : АльянС, 2017. - 480 с.
14. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. - Киев : Олимп. лит., 2013. - 624 с.
15. Попов, Д. В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д. В. Попов, А. А. Грушин, О. Л. Виноградова. - М. : Сов. спорт, 2014. - 78 с.
16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226)

17. Приказ Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1064 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

18. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской федерации»

19. Раменская, Т. И. Перспективы совершенствования многолетней тренировки лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская // Сборник научных трудов по зимним видам спорта / Олимпийский ком. России. - М., 2006. - С. 108-126.

20. Савосина, М. Н. Общая силовая подготовка для конькового хода в лыжных гонках: учебное пособие / М. Н. Савосина. – Нижнекамск: Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2012 – 74 с.

21. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

22. Фарбей, В. В. Лыжный спорт : учеб для вузов / В. В. Фарбей, Г. В. Скорохватова, В. Вад ; под общ. ред. В. В. Фарбея, Г. В. Скорохватовой. – Санкт-Петербург : изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004. – 527 с.

23. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

24. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

25. Шишкина, А. В. Лыжные гонки XXI века : специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков / А. В. Шишкина. – Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2008. – 347 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (littp://www. minsport.gov.ru/)

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

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