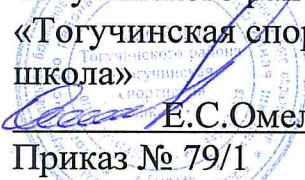


Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от 29.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С.Омельченко
Приказ № 79/1
от от 29.06.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»
по этапам спортивной подготовки НП и УТ (СС)
с учётом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»
(приказ Минспорта России от 21.11.2023 № 845).

Срок реализации программ на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Разработчик программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший
методист, высшая
квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2035 № 963. Настоящая Программа разработана на основе примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 № 845 «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».

1. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; профессиональное самоопределение; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей); достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8

Спортивная подготовка в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимального возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств.

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До трёх лет			Свыше трёх лет
	НП 1 года	НП 2 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года
Количество часов в неделю	6-8	8-9	9-14	9-14	9-14	14-18
Общее количество часов в год	312-416	416-468	468-728	468-728	468-728	728-936

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс дополнительной образовательной программы спортивной подготовки должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из академического часа (45 минут).

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

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

Начало учебно-тренировочных занятий, не ранее 8.00 часов утра. Окончание, не позднее:

9-15 лет - 20.00;

16-18 лет - 21.00.

Продолжительность перерывов между занятиями, не менее 10 минут.

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

3.Виды (формы) обучения, применяющие при реализации программы

Множество возможных организационных форм, используемых в тренировочной практике объединены в три основные группы:

1. Учебно-тренировочные занятия.
2. Учебно-тренировочные мероприятия.
3. Спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия (тренировки) - это минимальные, завершенные структурные компоненты учебно-тренировочной системы, которые при объединении в определенной последовательности формируют все остальные более длительные учебно-тренировочные циклы и этапы.

В Учреждении применяются следующие формы тренировок (Таблица № 3).

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Таблица 3

Виды учебно-тренировочных занятий	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) для обучающихся Учреждение организует учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия являются частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса и делятся на:

1. учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям.
2. специальные учебно-тренировочные мероприятия.
3. мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

Направленность, содержание и оптимальная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга, предстоящих спортивных соревнований. Количество дней учебно-тренировочных мероприятий, указанных в Таблице № 4, являются предельными и не учитывают время, необходимое для проезда к месту их проведения и обратно.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			

.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
.2	Восстановительные мероприятия	-	-
.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год
.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению.

В зависимости от цели, задач, формы организации, состава участников соревнования по лыжным гонкам подразделяются на различные виды:

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Требования к объему соревновательной деятельности представлены в таблице № 5.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 5

Объём соревновательной деятельности

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины "волейбол"				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	1	2

4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-70	50-52	35-45	25-29
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-20	25-30	27-35	35-39
3.	Участие в соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	4-6
4.	Техническая подготовка (%)	6-8	10-12	10-16	15-19
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-6	6-8	8-12	14-18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	1-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	2-4

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальн й подготовк и		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		НП- 1	НП- 2	УТЭ- 1	УТЭ- 2	УТЭ- 3	УТЭ-4
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	10	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					

		2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка	212	208	208	208	182	208
2.	Специальная физическая подготовка	62	108	140	140	277	316
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	22	22	29	33
4.	Техническая подготовка	20	50	78	78	109	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	26	52	52	101	116
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	10	10	15	17
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	10	15	17
Общее количество часов в год		312	416	520	520	728	832

5. 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, инструктора; - 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.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися, 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.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-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	В течение года

		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 обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте; формирование уважения к российским спортсменам	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	День защитника Отечества, День космонавтики, День Победы, День народного единства, и др.	В течение года
3.4.		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.)	По графику проведения физкультурных мероприятий

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, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

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

	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

7. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся, начиная с учебно-тренировочного этапа, должны овладеть принятой в полиатлоне терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Учащиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Примерный план инструкторско-судейской практики

Группа	Должны знать и овладеть	Средства
ТГ-1-3	1. Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами. 2. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. 3. Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. 4. Знать и уметь выполнять специальные упражнения для лыжников. 5. Знать и соблюдать технику безопасности на трассе и вспомогательных помещениях.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.
ТГ-4	1. Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников: - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов. 2. Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. 3. Изучать и знать основные правила судейства соревнований. 4. Привлекать занимающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических занятиях.

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

На этап спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП по виду спорта

«полиатлон» и не имеющие медицинских противопоказаний.

Медицинские требования: необходимо соблюдение всех требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- углубленные медицинские обследования (УМО), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

№ П/п	Этап спортивной подготовки	Средства и мероприятия	Срок реализации
1.	Этап начальной подготовки до одного года	Осмотр врача учреждения Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); -соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	1-2 раза в год В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Этап начальной подготовки свыше одного года	Осмотр врача учреждения	1-2 раза в год
		Прохождение УМО в ОВФД	Апрель, октябрь
3.	Учебно-тренировочный этап до двух лет	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); -соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
		Прохождение УМО в ОВФД	Апрель, октябрь
		Медицинские осмотры в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	В течение года
		Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); -соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки

		Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
4.	Учебно-тренировочный этап свыше двух лет	Прохождение УМО в ОВФД	Апрель, октябрь
		Медицинские осмотры в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	В течение года
		Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы	В течение всего периода спортивной подготовки В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
		Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с	В течение года

III. Система контроля

1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "полиатлон";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "полиатлон";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

По итогам освоения Программы применительно к учебно-тренировочному этапу (этапу спортивной специализации) обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «полиатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «полиатлон»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Зачисление обучающихся на очередной этап подготовки производится при улучшении ими результатов выступления на соревнованиях и выполнении требований контрольно-переводных нормативов к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки. Обучающиеся, не выполнившие требования для зачисления на следующий этап подготовки, могут быть отчислены по решению тренерского совета.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "полиатлон"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Челночный бег 3x10	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			26	23	33	28
1.5.	Прыжок в длину с	см	не менее		не менее	

	места толчком двумя ногами		128	118	142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более		не более	
			2.35	2.50	2.25	2.40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжероллерной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»						
3.1.	Вис на высокой перекладине	мин	не менее		-	
			1	-	-	-
3.2.	Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	-		не менее	
			-	-	2	-

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «3-борье с лыжной гонкой»				
2.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	

			16.50	-
2.2.	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	14.00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV Рабочая программа

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

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

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

Программный материал

Техническая подготовка

Техническая подготовка предусматривает широкий спектр видов подготовки:

1) Лыжная подготовка.

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

на лыжах зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и уровня физической подготовленности обучающихся.

Упражнения в передвижении на лыжероллерах и лыжах:

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

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

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

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

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

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

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

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

2) Лыжная подготовка коньковым ходом.

В соответствии с принятой терминологией, известные в настоящее время коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания

и количества шагов в цикле хода имеют следующую частную классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двушажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двушажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

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

Подготовительные упражнения в коньковом ходе:

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

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

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

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

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

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

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

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

равновесия на одной ноге в течение всего цикла приседаний.

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

10. ИП – СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем влево и вернуться в ИП. В исходное положение возвращаться такими же прыжками.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

23. ИП – СЛ. Перенести массу тела на левую ногу, толкаясь вверх, сделать энергичный мах вперед-вверх согнутой в коленном суставе правой ногой и разноименной рукой, а затем длинный выпад вперед - в сторону с поворотом туловища, чтобы локоть маховой руки (левой) коснулся колена правой ноги.

Вернуться в ИП. Повторять в разные стороны. Следить за выпрямлением толчковой ноги в положении выпада. Для усиления маха ногой и рукой можно приподняться на носок толчковой ноги.

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

25. ИП – СЛ, скрестный выпад вперед - в сторону с разворотом туловища. Выполнить толчок вверх одной ногой с активным махом вперед-вверх другой – согнутой в коленном суставе, и одноименной рукой, затем сделать скрестный выпад и, поворачивая туловище, соединить локоть и колено маховой руки и ноги. Вернуться в ИП. При повторении скрестные выпады делать в разные стороны.

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

Имитационные упражнения в коньковом ходе без отталкивания руками:

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

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

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

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

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

6. Имитация фазовых движений конькового шага:

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

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

С отрывом толчковой (правой) ноги от опоры начнется фаза свободного

скольжения второго конькового шага в цикле хода.

Имитационные упражнения в полуконьковом ходе:

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

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

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

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

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

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

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

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

фаза II – скольжение с отталкиванием руками, в одноопорном положении на левой ноге подтянуть правую и, приподняв над опорой, расположить рядом, руки

вынести вперед и слегка согнуть в локтевых суставах, чтобы поставить палки на опору перед носками ног, кольцами к себе, несколько увеличить наклон туловища для усиления давления на палки;

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

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

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

Имитационные упражнения в одновременно-одншажном коньковом ходе:

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

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

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

4. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Проконтролировать выполнение характерного для данного хода элемента – подседания на толчковой ноге перед отталкиванием. Следить за согласованностью

движений рук и ног (не допускать перехода на скоростной вариант одновременного одношажного классического хода, в котором отталкивание ногой и руками осуществляется последовательно. В одновременном одношажном коньковом ходе эти двигательные действия почти совпадают). При имитации в движении вынужденную остановку в момент выноса палок вперед целесообразно по мере овладения более сложной среди коньковых ходов координацией заменить выполнением дополнительных шагов, что особенно эффективно при использовании лыжных палок.

5. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки, которая позволяет исключить вынужденную остановку, делает упражнение в целом более динамичным и функционально напряженным.

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

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

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

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

С отрывом толчковой ноги начинается фаза I следующего шага. Зафиксировать двигательные действия в каждой фазе. Обратить внимание на удержание массы тела на одной и той же ноге, как при одновременном махе, так и при одновременном толчке руками, а также на выполнение одного шага на полный цикл движений руками

(мах и толчок). Заметить еще одну особенность хода - подседание на толчковой ноге во второй фазе.

Имитационные упражнения в попеременном двушажном коньковом ходе:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальная подготовка для овладения коньковыми лыжными ходами предусматривает упражнения на лыжероллерах: в ходе без отталкивания руками, в полуконьковом ходе, в одновременном двушажном ходе, в одновременном одношажном ходе, *в попеременном двушажном ходе.*

3) Спортивная подготовка по силовой гимнастике

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

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

Основными средствами являются:

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

Спортивная подготовка по силовой гимнастике имеет свои особенности по содержанию учебно-тренировочного процесса. В подготовительном периоде спортивной подготовки процесс направлен на развитие силовой выносливости.

В предсоревновательном периоде спортивной подготовки не используют подводящие упражнения или упражнения с отягощениями. Соревновательный период спортивной подготовки не используют упражнения с отягощениями.

4) Стрелковая подготовка

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

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

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

2. Сохранение наводки оружия.

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

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

3. Управление движениями оружия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при

	культурой и спортом		занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и	август	Расписание

	питание обучающихся		учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание	ноябрь	Расписание учебно-

	обучающихся		тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной

			техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Условия реализации программы

1. Кадровые условия

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203)¹, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

2. Материально-технические условия

Объекты МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Зрительная труба в комплекте с треногой для тира (увеличение от 20 до 60 крат)	комплект	на организацию	1
2.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
3.	Мишень бумажная для пневматической стрельбы на 10 м	штук	на организацию	10000

	(винтовка)			
4.	Мяч баскетбольный	штук	на организацию	1
5.	Мяч волейбольный	штук	на организацию	1
6.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	на организацию	2
7.	Мяч теннисный	штук	на тренера-преподавателя	10
8.	Мяч футбольный	штук	на организацию	1
9.	Рулетка 100 м	штук	на организацию	1
10.	Рулетка 5 м	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	на организацию	10
14.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на организацию	4
15.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	на тренировочный спортивный зал	2
17.	Крепления лыжные	пар	на организацию	10
18.	Лыжи гоночные	пар	на организацию	10
19.	Опорный стол для подготовки лыж с двумя профилями	штук	на организацию	2
20.	Палки для лыжных гонок	пар	на организацию	10
21.	Парафин лыжный различной температуры (упаковка - не менее 180 г)	комплект	на организацию	10
22.	Порошки, ускорители лыжные	штук	на организацию	10
23.	Термометр для измерения температуры снега и воздуха	штук	на организацию	1
24.	Утюг смазочный для подготовки лыж	штук	на организацию	2
25.	Щетка для обработки лыж	штук	на организацию	10
26.	Эспандер лыжный	штук	на тренировочный спортивный зал	10

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные)	пар	на организацию	1
2.	Ботинки лыжные	пар	на организацию	10
3.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на организацию	1
4.	Куртка стрелковая	штук	на организацию	1
5.	Перчатка стрелковая	штук	на организацию	1
6.	Чехол для лыж	штук	на организацию	10

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

Список литературы

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А.Аграновского. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 336 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. - М: Физкультура и спорт, 1999.
3. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров - Йошкар-Ола, 1990. - 43 с.
4. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. - Казань: КГТУ, 1983. - 23 с.
5. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. - Казань: КГТУ, 1998. - 63 с.
6. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. - М.: ДОСААФ, 2014. - 128 с.
7. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
8. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
9. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. - М.: Советский спорт, 2016. - 72 с.
10. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ /А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. - М.: Теория и практика физической культуры, 2004. - 57 с.
11. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. - Воронеж, 2018 - 220 с.
12. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 38 с.
13. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. - Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. - 120 с.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

Информационные образовательные ресурсы:

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

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