

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга
«Центр физической культуры, спорта и здоровья»
(ГБУ ДЮОЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»)

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
ГБУ ДЮОЦ Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

(протокол от 19.12.2025 №6)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБУ ДЮОЦ Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

_____ Д.И. Сизов
_____ 2025 г.

(приказ от 24.12.2025 № 1180)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП) ПО ВИДУ СПОРТА «ПОЛИАТЛОН»

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	4
2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группа на уровнях подготовки по виду спорта «полиатлон».....	4
2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «полиатлон».....	4
2.3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «полиатлон».....	4
2.4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «полиатлон»:.....	5
2.5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «полиатлон».....	6
2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «полиатлон».....	7
2.7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «полиатлон».....	7
2.8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «полиатлон».....	8
2.9. Требования к результатам реализации программы.....	9
2.10. Виды (формы) обучения.....	9

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «полиатлон» (далее – Программа) разработана на основании следующих документов:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Распоряжения Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)» по видам спорта (с изменениями от 29.11.2024г. №1213-р).

- Распоряжения Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1147-р

Особенности организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга «Полиатлон» (от греческих слов poly — много и athlon — состязание) – неолимпийский вид спорта, включающий в себя комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных двигательных навыков.

Полиатлон является продолжением существовавшего в СССР спортивного комплекса ГТО («готов к труду и обороне»).

В содержание полиатлона включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, лыжных гонок, а также гимнастические упражнения и пулевая стрельба.

2. БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группа на уровнях подготовки по виду спорта «полиатлон»

Таблица 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1 - 3	10	14	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	12	21	8 - 16

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «полиатлон»

Таблица 2

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	6 - 8	8 - 9	9 - 14	14 - 18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 416	до 468	до 728	до 936

2.3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «полиатлон»

Таблица 3

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки
-----------------	-----------------------------

	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	65 - 70	50 - 52	35 - 45	25 - 35
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 20	25 - 30	27 - 35	35 - 40
Техническая подготовка (%)	6 - 8	10 - 12	10 - 16	15 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4 - 8	7 - 10	9 - 14	16 - 25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1	не менее 2

*возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

2.4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «полиатлон»:

- наличие места для пулевой стрельбы;
- наличие плавательного бассейна (для спортивных дисциплин: "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом");
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и

спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

2.5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «полиатлон»

Таблица 4

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)	комплект	1
2.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	4
3.	Мишень бумажная для пневматической стрельбы на 10 м (винтовка)	штук	10000
4.	Электромегафон	штук	2
Для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"			
5.	Гранаты спортивные (300 г, 500 г, 700 г)	комплект	2
6.	Мяч для метания (150 г)	штук	8
7.	Лопатка для плавания	штук	20
8.	Поплавок-вставка для ног	штук	20
9.	Стартовые колодки	штук	2
Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"			
10.	Крепления лыжные	пар	16
11.	Лыжи гоночные	пар	16
12.	Палки для лыжных гонок	пар	16
13.	Порошки, ускорители лыжные	штук	20
14.	Термометр для измерения температуры снега и воздуха	штук	1
15.	Опорный стол для подготовки лыж с двумя профилями	штук	1
16.	Парафины лыжные различной температуры (упаковка не менее 180 г)	комплект	10
17.	Щетка для обработки лыж	штук	10
18.	Утюг смазочный для подготовки лыж	штук	2
19.	Эспандер лыжный	штук	10
Для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"			
20.	Лыжероллеры с креплениями	пар	10

*закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «полиатлон»

Таблица 5

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные)	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	
3.	Куртка стрелковая	штук	
4.	Перчатка стрелковая	штук	
Для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом", "3-борье с бегом", "2-борье с бегом"			
5.	Шиповки для бега	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
Для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжероллерной гонкой"			
6.	Ботинки лыжные	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
7.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	
8.	Лыжные ботинки для лыжероллеров	пар	
9.	Шлем для лыжероллеров	штук	

*закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

2.7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «полиатлон»

Таблица 6

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1 .	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3 .	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4	Поднимание туловища из	количество	не менее	

.	положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	раз	13	10
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
.			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
.			1	
2.2	Бег 500 м	мин, с	не более	
.			2.35	2.50

2.8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «полиатлон»

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "6-борье с бегом", "5-борье с бегом", "4-борье с бегом"				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.20	1.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "4-борье с лыжной гонкой", "3-борье с лыжной гонкой", "2-борье с лыжной гонкой"				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			16.50	-
3.2.	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	14.00
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "3-борье с лыжероллерной гонкой"				

4.1	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			15.50	-
4.2	Лыжероллерная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	13.0

2.9. Требования к результатам реализации программы.

Результатом реализации общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) является:

На базовом уровне подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «полиатлон»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий полиатлон.

На продвинутом уровне подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «полиатлон»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий полиатлон.

2.10. Виды (формы) обучения

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом учебно-тренировочном плане подготовки количество часов, отводимых на учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на различных уровнях подготовки спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «полиатлон» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом подготовки. Остальные часы распределяются организацией с учетом особенностей вида спорта «полиатлон».