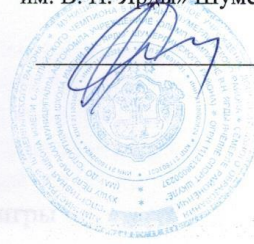


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени олимпийского чемпиона В. Н. Ярды»
Шумерлинского района

Принято на тренерском совете

*протокол №1
от 30.08.2019г.*

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Спортивная школа
им. В. Н. Ярды» Шумерлинского района



А. С. Васильева

Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Полиатлон»
для обучающихся 13-16 лет
(срок реализации 1 год)

Тренер: Улисов Г. А.

д. Торханы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта полиатлон для спортивно-оздоровительного этапа МАУ ДО «Спортивная школа им. В. Н. Ярды» Шумерлинского района составлена в соответствии: с Федеральным законом в Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства спорта РФ от 24.10.2012г. N325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Федеральным законом Российской Федерации от 4.12. 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Федеральным законом от 6.12.2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. No731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта", приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 3.04.2009 г. , с правилами соревнований по избранному виду спорта, приказом Министерства спорта РФ от 27.12. 2013 г. No 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта". При разработке данной учебной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва;

Учебная программа по полиатлону МАУ ДО «Спортивная школа им. В. Н. Ярды» Шумерлинского района содержит нормативно-правовые основы и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов с учетом условий материально-технической базой и т.п. Учебная программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий в спортивной школе и не рассматривается как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса.

Для реализации развития у занимающихся основных физических качеств и прикладных навыков в содержание полиатлона включены виды программы из разных видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, пулевой стрельбы, лыжного спорта. Отличительными особенностями полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов. Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка.

и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности; –своевременное начало спортивной специализации; –постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;–одновременное развитие физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);–учет закономерностей возрастного и полового развития;–постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных полиатлонистов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных полиатлонистов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов. Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП). К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники спортивных видов полиатлона.

Основные задачи подготовки: –укрепление здоровья и закаливание организма;–устранение недостатков физического развития;–развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);–обучение основам техники видов спорта в полиатлоне;–формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;–воспитание морально-этических и волевых качеств.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

-показательные выступления;

-участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

-прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП;

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недели и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика учащихся. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

Основы многолетней тренировки спортсменов. Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений. Для реализации этой цели необходимо: —определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач; —разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки; —определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей. Многолетняя подготовка – длительный педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений: —целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп; —преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп; —поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных