

ОПИСАНИЕ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Полиатлон»

Наименование муниципалитета	МО Динской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования муниципального образования Динской район «Детско-юношеская спортивная школа №1»
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «полиатлон»
Краткое описание программы	Программа спортивной направленности по виду спорта «Полиатлон» – является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является государственным документом тренировочной и воспитательной работы
Уровень содержания	Базовый уровень сложности: 1-3 год обучения (срок обучения - 3 года) 4-6 год обучения (срок обучения – 3 года)
Продолжительность освоения (объём)	230 часов (46 недель)
Возрастная категория	7-18 лет
Цель программы	Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует цель: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей
Задачи программы	Обучающие: - сформировать базовые знания по истории развития полиатлона в Море, России, регионе; - дать представление о методике формирования навыков технической

подготовленности по дисциплине полиатлон;
- раскрыть понятия, термины и определения полиатлона;
- обучить техническим элементам и правилам;
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами полиатлона;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- развить общефизические и специальные качества полиатлониста;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать средствами полиатлона индивидуальные способности обучающихся;
- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- способствовать раскрытию средствами полиатлона спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений.

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию социальных и

	гражданских качеств личности ребенка
Ожидаемые результаты	<p>По окончании освоения программы, обучающиеся будут:</p> <p>Знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития и современное состояние полиатлона в мире и у нас в стране; - ведущих спортсменов-полиатлонистов, их вклад в развитие данного вида спорта; - основные соревнования по полиатлону, правила организации и проведения; - особенности психологической подготовки к соревнованиям; - правила безопасного поведения во время занятий, поведения в спортивном зале в качестве зрителя, болельщика; - правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий полиатлоном (растяжения, ушибы, ссадины, вывихи); - режим дня спортсмена, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью; - методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств; - правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке; - причины травматизма во время занятий полиатлоном и правила его предупреждения; - тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; - о необходимости соблюдения принципа «не навреди»; - терминологию избранного вида спорта; - общеразвивающие и специально подготовительные упражнения полиатлонистов. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения; - выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программой; - выполнять на оценку упражнения с предметами и без; - демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время

	<p>соревнований по отношению к соперникам, судьям и иным участникам соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять требования по ОФП согласно возрастным категориям. <p>Овладеть/использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; - выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта
<p>Материально-техническая база</p>	<p>Стадион (легкоатлетические колодки, барьеры, яма для прыжков в длину с разбега, сектор для толкания ядра).</p> <p>Бассейн.</p> <p>Спортивный инвентарь (скакалки, набивные мячи, лестницы, шведская стенка, маты гимнастические).</p> <p>Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (спортивный костюм, кроссовки)</p>