

Аннотация
к дополнительной образовательной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта по полиатлону (старше 18 лет)

Тренер-преподаватель С.В.Коваль

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по полиатлону (старше 18 лет) разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Организация разработчик: МКОУ ДО Павловская ДЮСШ.

Разработчик: тренер-преподаватель Коваль С.В.

Срок реализации – 1 год

Полиатлон как вид спорта хорош тем, что в нём могут проявить себя спортсмены самого разного возраста — от одиннадцати до восьмидесяти лет и старше. Полиатлон полезен и интересен не только спортсменам, но и всем кто ведёт или старается вести активный образ жизни, а также тем, кто хочет попробовать себя в нескольких видах спорта одновременно. Полиатлон как вид спорта создан в 1992 году на основе существовавших в СССР программ “Многоборий ГТО” и детских многоборий “Старты Надежд”.

Основной целью данной Программы является построение единой системы многолетней подготовки полиатлонистов, позволяющая подготовить спортсменов, готовых к выступлению на соревнованиях различного ранга; профессиональное самоопределение обучающихся.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование у граждан интереса к полиатлону (зимнему троеборью);
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, овладение основами техники и тактики полиатлона.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования учащихся старше 18 лет;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта (полиатлон);
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга взрослого населения и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по полиатлону и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид

спорта, другие виды спорта. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по полиатлону, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

