

Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Полиатлон» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-Юношеская спортивная школа №1 «Юность»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года, утвержденной правительственным распоряжением N 1726-р от 04.09.2014 года;
- Распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Краткая характеристика вида спорта, его специфика:

Полиатлон (от греческих слов poly - много и athlon - состязание) – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся разносторонних физических качеств и прикладных навыков. Полиатлон, как вид спорта создан в 1992 году на основе существовавших в СССР программ «Многоборий ГТО» и детских многоборий «Старты Надежд».

В июне 1993 года образована Всероссийская Федерация Полиатлона (ВФП) и стали действовать региональные федерации и отделения полиатлона. В России с 1993 года действует единая Всероссийская спортивная классификация по полиатлону.

В настоящее время полиатлон включает в себя летние и зимние дисциплины. Официальные соревнования по полиатлону проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

В данной программе представлен вид спорта «полиатлон» в дисциплинах:

- зимнее троеборье;
- зимнее двоеборье.

Содержание спортивных дисциплин:

1. зимнее троеборье: включает следующие виды полиатлона:

- пулевая стрельба (стрельба из пневматической винтовки в мишень №8 упражнение III – ВП /10 выстрелов, 10м, стоя/ или IIIа – ВП /10 выстрелов, 10м, стоя с опорой локтей о стойку;
- силовая гимнастика сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки, юниорки, женщины) подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши, юниоры, мужчины);
- лыжные гонки свободным стилем (1км, 2км, 3 км, 5 км, 10км).

2. зимнее двоеборье: включает следующие виды полиатлона:

- лыжные гонки (1км, 2км, 3км);

– силовая гимнастика: сгибание и разгибание рук в упоре (девушки, девочки), подтягивание на высокой перекладине (юноши, мальчики). Программа соревнований зависит от того, к какой возрастной группе относится спортсмен.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность программы заключается в создании условий для развития личности ребёнка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа дает возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает подростку выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Адресат: обучающиеся с 9 до 18 лет.

Формы и режим занятий по программе:

Форма обучения: очная

Формы проведения занятий: беседа, соревнование, учебно-тренировочные занятия.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Объем программы: 228 часов