

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Марий Эл "Многопрофильный лицей-интернат"

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на заседании Педагогического совета
ГБОУ Республики Марий Эл
«Многопрофильный лицей-интернат»
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6
к приказу от 30.08.2023 г. № 66

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора ГБОУ Республики Марий Эл
«Многопрофильный лицей-интернат»
от 30.08.2023 г. № 66 п.6

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по УВР ГБОУ
Республики Марий Эл
«Многопрофильный лицей-интернат»
Н.М. Чугунова

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Летний полиатлон»**

Разработчик программы: педагог-
организатор ОБЖ, 1 квалификационной
категории

Руэм
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа по полиатлону ГБОУ РМЭ « Многопрофильный лицей-интернат» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»); нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и разработана для ГБОУ РМЭ « Многопрофильный лицей-интернат» на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по полиатлону.

Полиатлон является одним из наиболее популярных и массовых видов спорта в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Умение ходить и бегать, плавать необходимо для многих профессий. Стрелковая и силовая подготовка нужна юношам, направляющимся на службу в армию. Занятия летним и зимним полиатлоном имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия полиатлоном компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Актуальность программы.

Настоящая образовательная программа составлена с учетом многолетнего опыта работы с обучающимися ГБОУ РМЭ « Многопрофильный лицей-интернат» летним полиатлоном в г Йошкар-Ола. Программа охватывает процесс обучения от новичка до выпускника детско-юношеской спортивной школы. Полиатлон имеет многолетний опыт развития в республике Марий Эл. Йошкар-олинские спортсмены-полиатлонисты на протяжении последних десяти лет ежегодно являются победителями и призерами областных первенств, межрегиональных и международных

турниров; победителями и призерами первенств России по летнему полиатлону; победителями и призерами первенств и чемпионатов Мира по полиатлону. В отделении полиатлона ГБОУ РМЭ « Многопрофильный лицей-интернат» подготовлены Мастера спорта России по полиатлону. Все это подтверждает, что полиатлон

как вид спорта, занимает важное место в ГБОУ РМЭ « Многопрофильный лицей-интернат» Образовательная программа лица по полиатлону предусматривает многолетнюю и целенаправленную подготовку юных спортсменов. Срок её реализации – 3 года. Программа рассчитана на детей от 14 до 18 лет.

Цель программы – создание условий для гармоничного физического развития детей, разносторонней физической подготовки и укрепления здоровья обучающихся, личностного и познавательного развития детей, привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами настоящей программы являются:

- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для наполнения сборных команд города, района, области по полиатлону в младших, средних и юниорских группах;
- подготовка спортсменов-разрядников;

- осуществлять физическую подготовку подрастающего поколения;
- подготовка из числа обучающихся спортсменов-инструкторов и судей по данному виду спорта.

Весь учебный материал в программе излагается по этапам обучения: спортивнооздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования.

Ожидаемые результаты.

По итогам обучения на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья обучающихся;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в полиатлоне; - формирование стойкого интереса к занятиям полиатлоном. После освоения настоящей образовательной программы в полном объеме выпускник отделения полиатлона должен обладать следующими качествами:
 - быть физически крепким и морально устойчивым;
 - быть готовым к службе в армии и к трудовой деятельности;
 - владеть навыками, полученными за время обучения; - показывать высокие спортивные результаты.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время обучающиеся могут посещать спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 3 недели, а также 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 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования планирование годового цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией лицея по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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 – единый 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 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 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.

Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. 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 исчерпанию 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.

**Примерный годовой тематический план
для группы начального этапа подготовки по полиатлону
свыше года обучения (нагрузка 1 час в неделю)**

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Полиатлон, как вид спорта военно-прикладной направленности	1	1	-
2	Легкоатлетическая подготовка.	1	0	1
3	Силовая и стрелковая подготовка.	3	0	3
4	Плавание.	7	2	5
Итого:		12	3	9