

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «спортивная школа» ЗАТО п. Солнечный

Утверждено
Директор
МБУ ДО СП ЗАТО п. Солнечный
Климов Е.А.
« 14 » 05 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПОЛИАТЛОН»**

**по этапам начальной спортивной подготовки и спортивной
специализации**

Срок реализации программы: 8 лет

Содержание

1. Общие положения.	4
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;	4
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; иные виды (формы) обучения.	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	14
2.5. Календарный план воспитательной работы.	17
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	31
3. Система контроля.	36
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	36
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	37
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	38
4. Рабочая программа:	42
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	42

1.2.	Учебно-тематический план.	53
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	59
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	59
6.1.	Материально-технические условия.	60
6.2.	Кадровые условия.	64
6.3.	Информационно-методические условия.	65

Приложения

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полюатлон» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом», 4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжероллерной гонкой» спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «полюатлон», утвержденным приказом Минспорта России от «23» ноября 2022 г. № 1064 (далее - ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Полюатлон» - 0750005411Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
6-борье с бегом	075	007	1	8	1	1	Н
5-борье с бегом	075	001	1	8	1	1	Я
4-борье с бегом	075	003	1	8	1	1	Я
3-борье с бегом	075	004	1	8	1	1	Я
2-борье с бегом	075	005	1	8	1	1	Я
4-борье с лыжной гонкой	075	010	3	8	1	1	Н
3-борье с лыжной гонкой	075	002	3	8	1	1	Я
2-борье с лыжной гонкой	075	006	3	8	1	1	Я
3-борье с лыжероллерной гонкой	075	008	1	8	1	1	Я
Командные соревнования	075	009	1	8	1	1	Я

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «спортивная школа» ЗАТО п.Солнечный с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полюатлон», утвержденной приказом Минспорта России от «14» Декабря 2022 г. № 1228, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон РФ от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое

развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основные принципы Программы:

- *принцип последовательности* - учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);
- *принцип научности* - программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;
- *принцип доступности* - программа построена на доступном в изложении материале *приоритета интереса* группы в целом и каждого воспитанника в отдельности *гуманистических начал*, многообразия и вариативности форм организации деятельности;
- *непрерывности* образования и воспитания единства общей и специальной подготовки цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую,