Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Полиатлон»

Аннотация к рабочей программе

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа по полиатлону (общей физической подготовке) – виду спорта, состоящего из комплексного многоборья из разных видов спорта: лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, плавания, лыжных гонок и других видов спорта. Программа составлена для обучения на спортивно – оздоровительном этапе.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, а также на основе программы по-зимнему полиатлону ДЮСШ. Учебный материал по технико – тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Программа по полиатлону разработана с учетом всех физиологических и психологических особенностей детей возраста 12-16 лет. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков видам летнего и зимнего полиатлона, параллельно которому идет включение воспитательного процесса, организованного через спортивно-оздоровительные мероприятия: спортивные игры по упрощенным правилам, соревнования по ОФП.

В программу включены занятия по отдельным видам спорта, включенным в летний и зимний полиатлон. На обучение по программе формируется спортивно- оздоровительная группа обучающихся. Занятия планируются из расчета 2 тренировки в день: утренняя и вечерняя по 2 часа в день, из них: 1 час отводится на лыжные гонки, 1 час на ОФП, 2 часа -на легкоатлетическую и игровую подготовки. В игровые упражнения входят: подвижные игры, эстафеты, ручной мяч, футбол по упрощенным правилам.

Срок реализации программы – 72 часа.

Форма проведения занятий: очная, в том числе с использованием дистанционных технологий

Цель: Развитие двигательных способностей, общей выносливости и основных физических качеств обучающихся: силы, быстроты, гибкости и ловкости, закладка фундамента психо – физического здоровья, формирование положительных черт характера обучающихся через привлечение их к систематическим занятиям спортом.

Задачи:

Обучающие:

- дать представление о зимнем полиатлоне как о спорте

обучить основам техники:

- передвижения на лыжах.
- пулевой стрельбы
- силовой гимнастики.
- сформировать двигательные умения и навыки необходимые для достижения результатов в зимнем полиатлоне

Развивающие

- развивать скоростные и силовые способности
- развивать общую и специальную выносливость
- развивать координационные способности

Воспитательные

- способствовать развитию быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых и волевых качеств;
- воспитывать дух коллективизма;

формировать установки на ЗОЖ и отказа от вредных привычек

Основные формы и методы организации учебного процесса

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать -2 часов, с перерывом внутри тренировки 15-20 минут

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 4 академических часов.

По 30 минут с переменой 15 минут на отдых, после двух проведенных занятий перерыв на 2 часа. Общая продолжительность занятий не более 4 учебных часов в формате 30+30минут и 30+30минут

Методы: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные

Формы:
- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания.
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, выполнение комплекса ГТО, викторины и др.);
- выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке;
- инструкторская и судейская практика.

В онлайн-обучении использование компьютерных технологий.

Особенность реализации программы в 2020-2021 учебном году состоит в том, программа может реализоваться в онлайн-режиме, каждый день примерно 4 занятия по 30 мин (перерывы по 15 мин) и двухчасовой перерыв между занятиями. Обучающимся предлагается выполнить задания вне компьютера (такие как просмотр видео-презентации, проведение онлайн-тренировки, просмотр фильмов). За каждое выполненное задание участники получают баллы, которые суммируются в конце смены. При переходе на онлайн обучение, возможно изменение тем занятий.

Методы: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные

Формы:
- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания.
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, выполнение комплекса ГТО, викторины и др.);
- выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке;
- инструкторская и судейская практика.

В онлайн-обучении использование компьютерных технологий.

Контроль делится на педагогический и врачебный.

Врачебный контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Педагогический контроль:
- наблюдение за сформированностью ОФП навыков учащихся в процессе обучения;

прохождение практических контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке

Обучающиеся получают не только знания и навыки, способствующие физическому развитию и укреплению здоровья, но навыки самопомощи при его нарушении.

Методы отслеживания результативности: наблюдение, тестирование, опрос, практическая работа, соревнования, сдача нормативов.

Методы: проектный, игровой, соревновательный, словесные

Программа предполагает использование элементов проектной деятельности, которые активизируют познавательную активность, развивают аналитические способности и необходимы для реализации основной идеи программы «Мы сами строители своего здоровья».

Формы:
- групповые занятия;

  Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными Чаще – комбинированная форма: теоретическая часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций, видеоматериалов, презентаций) и практическая часть (освоение приемов, отработка навыков, тренинг, игры, ролевые игры, инсценировка,
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, инсценирование, проектная деятельность, соревнования и др.);
- здоровьесберегающие технологии найдут отражение через оздоровительные разминки, чередование видов деятельности на занятии

В случае продолжения пандемии и введении ограничительных мер, обучение продолжится в онлайн режиме.

Организация контроля

Формы и виды контроля
- Входной
- Текущий

- Промежуточная аттестация

Контроль делится на педагогический и врачебный

Врачебный контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Педагогический контроль:

- наблюдение за сформированностью ОФП навыков учащихся в процессе обучения;
- прохождение практических контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке.

Результативность усвоения дополнительной образовательной программы отслеживается путём проведения первичного, промежуточного и итогового этапов диагностики:

1 этап - предварительный (первоначальный).

Цель его - определение уровня имеющихся у обучающихся знаний, умений, навыков в начале обучения. Формы проведения: тестирование, анкетирование, наблюдение.

2 этап - текущий (промежуточный).

Его цель - подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения обучающихся. Формы проведения, показатели, критерии разрабатываются индивидуально по направлению деятельности.

Критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений, отсутствие медицинских противопоказаний.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Промежуточная аттестация

Программа считается усвоенной, если обучающийся выполнил 2/3 нормативов. Результаты вносятся в протокол.

Примерные контрольные требования на первом году занятий представлены в табл. 2

Таблица 2 - Контрольные нормативы для спортивно – оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки	
	1-й год	1-й год	
Общая и специальная физическая подготовка			
Бег 60 м, с	11,0	12,2	
Бег 1000 м	5.20	6.30	
Подъем туловища из положения лежа на спине	20	–	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	8	
Прыжок с места, см	145	140	
Челночный бег 3×10 м, с	9,3	9,7	
Спортивно-техническая подготовка			
Оценка техники передвижения на лыжах	+	+	
Лыжная гонка 1 км	8.00	8.40	

Примечание. «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.