

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Краснояржская детско-юношеская спортивная школа»

Программа рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
от «03» октября 2022 г.
Протокол № 2

Утверждена:
Приказ № 155 от 03.10.2022 г.

02-16

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОЛИАТЛОН»**

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Ковалев Василий Павлович –
тренер-преподаватель

п. Красная Яруга - 2022 г.

Оглавление.

Пояснительная записка	3
Учебный план.....	9
Учебный план_для спортивно-оздоровительных групп 1 года обучения.....	10
Учебный план_для спортивно-оздоровительных групп 2 года обучения.....	12
Учебный план_для спортивно-оздоровительных групп 3 года обучения.....	13
Учебный план_для спортивно-оздоровительных групп 4 года обучения.....	14
Содержание программы.	15
Программный материал первого года обучения (СОГ).....	15
Программный материал второго года обучения (СОГ).....	17
Программный материал третьего года обучения (СОГ).....	19
Программный материал четвертого года обучения (СОГ).....	21
Методическое и информационное обеспечение программы.....	23
Рабочая программа воспитания.....	24
Календарный план воспитательной работы.....	27
Список использованной литературы.	30

Пояснительная записка

Физическое состояние молодежи является одним из важнейших показателей ее готовности к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Эмпирический поиск системы оценки физической подготовленности населения привел к созданию программы испытаний, разносторонне оценивающей не только развитие физических качеств, но и степень овладения трудовыми и военными навыками. Все это сконцентрировалось в физкультурном комплексе «ГТО». После распада Советского союза перестал существовать и комплекс «ГТО». Естественно, что в этой ситуации стало нелогичным проводить соревнования и по многоборьям комплекса. В создавшихся условиях актуальным стал вопрос о сохранении столь популярных соревнований.

Именно поэтому 29 февраля 1992 года в г. Санкт-Петербург состоялась учредительная конференция, которая приняла решение о создании на основе многоборья комплекса ГТО нового вида спорта – полиатлон.

Возможность принимать участие в соревнованиях по полиатлону населению страны делает его эффективным средством разностороннего развития человека, совершенствования его организма, воспитания основных физических качеств, жизненно необходимых прикладных навыков для широкого контингента населения. Это весьма важно для допризывной молодежи. Занимаясь полиатлоном, юноши и девушки учатся преодолевать трудности, становятся выносливыми, сильными, вырабатывают в себе смелость, волю, решительность, т.е. те самые качества, которые необходимы будущим защитникам Отечества.

Летний полиатлон представляет собой комплексный вид спорта, включающий бег на короткие дистанции, метание гранаты, пулевую стрельбу, плавание и бег на длинные дистанции. Таким образом, в отличие от других многоборий (легкоатлетических, гимнастических и т.п.) летний полиатлон представляет собой комплекс совершенно различных по своему характеру видов спорта.

Отличительными особенностями полиатлона являются: доступность, оздоровительная направленность, возможность заниматься этим видом спорта широкого социального состава молодежи.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой физкультурно-спортивной направленности, разработана на основе дополнительной образовательной программы «Комплексное – спортивное многоборье - полиатлон» – авторы: Кобцева Л.В.- зам. директора по УВР, Прудникова Ж.В.- методист ДЮСШ – МОУДОД «Вейделевская Детско-юношеская спортивная школа», 2013 г.

В программе модифицировано количество часов в учебно-тематическом планировании и содержание программы по годам обучения. Так же изменен срок реализации программы. Обновлено содержание разделов программы в соответствии с современными требованиями и актуальными методами и формами работы.

Данная образовательная (общеразвивающая) программа рассчитана на 4 года обучения в спортивно-оздоровительных группах для учащихся в возрасте от 8 до 17 лет. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях различного уровня. Программа рассчитана на 252 часа в год (42 учебные недели). Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий с использованием

компьютерной техники (2 занятия по 30 минут с периодичностью 3 раза в неделю). Образовательный процесс организовывается в форме теоретико-практических занятий с изучением соответствующего текстового, графического, аудио, видео материала и самостоятельным выполнением практических заданий и упражнений под контролем тренера-преподавателя с применением ресурсов телекоммуникационных сетей и специального программного обеспечения.

Календарный учебный график.

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий в неделю
1 сентября	30 июня	42	252	6	3 раза по 2 академических часа

Реализация данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы предполагает выполнение обучающимися программных требований по физической, технической и теоретической подготовке.

Программа включает в себя следующие разделы:

1. Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон
2. Техника безопасности при занятиях полиатлоном
3. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. Врачебный контроль
4. Краткие сведения о строении и функциях организма
5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
6. Техника плавания
7. Правила соревнований по полиатлону
8. Общая физическая подготовка
9. Специальная физическая подготовка
10. Плавательная подготовка
11. Беговая подготовка. Плавание.
12. Стрелковая подготовка
13. Контрольные испытания
14. Участие в соревнованиях
15. Воспитательная работа

Цель программы: создание условий, обеспечивающих возможность для обучающимся вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом.

Задачи, требующие решения для достижения поставленной цели:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- привитие необходимых теоретических знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
- обучение технике по видам спорта, входящих в летний полиатлон;
- привлечение к занятиям по полиатлону перспективных учащихся для достижения ими более высоких результатов;

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация летнего полиатлона.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы.

Последние годы особенно актуально стоит вопрос сохранения и укрепления здоровья детей, ведь именно с детства необходимо закладывать основу здорового образа жизни и укреплять здоровье подрастающего поколения.

Данная программа позволяет любому обучающемуся в возрасте от 8 до 17 лет, не зависимо от пола, обеспечить необходимый уровень физической подготовленности, поддерживать и укреплять свое здоровье, формировать новые навыки и умения.

Кроме того образовательная программа даёт возможность обучающимся подготовиться к службе в рядах вооруженных сил России, а для тех, кто выбрал профессию военного направления, к поступлению в институты Министерства обороны и МВД. В программе предусмотрены соревновательные этапы, где обучающийся имеет возможность продемонстрировать свои умения и определить свой уровень подготовки в данном виде спорта.

Ожидаемые результаты.

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к полиатлону;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в летнем полиатлоне.

Так же в результате освоения образовательной программы обучающиеся должны обладать следующими личностными качествами:

- быть физически крепким и морально устойчивым;
- быть готовым к трудовой деятельности и службе в армии;
- показывать высокие спортивные результаты;
- владеть навыками, полученными за время обучения;

Критерии оценки результативности реализации программы.

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

Контрольные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет	
		8-12	13-17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	5,8	5,2
	д	6,0	5,7
Бег 300 м, с	м	60,0	
	д	62,0	
Челночный бег, 3*10 м, с	м	8,8	8,3
	д	9,3	9,0
6-минутный бег, м	м	-	1200
	д	-	1050

Прыжок в высоту с места, см	м	40	57
	д	34	40
Прыжок в длину с места, см	м	178	194
	д	145	160
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,3	6,8
	д	3,8	4,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-
	д	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	6	15
	д	4	9

Контрольные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет	
		8-12	13-17
Бег, 60 м, с	м	10,8	9,6
	д	11,8	10,2
Бег, 1000 м, с	м	4.30	3.45
	д	5.15	4.35
Прыжок в длину с места, см	м	155	190
	д	150	170
Плавание 50 м, с	м	+	40
	д	+	45
Стрельба, очки	м	+	39
	д	+	34

По результатам сдачи контрольных нормативов делается вывод об освоении обучающимися программного материала.

Критерии оценки результативности реализации программы в случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий результативность ее реализации определяется при помощи теоретического тестирования, анкетирования. Тестовые задания включают в себя 20 вопросов. Для успешного освоения программного материала обучающийся должен верно ответить не менее чем на 17 вопросов – для детей в возрасте 15-17 лет; на 15 вопросов – для детей в возрасте 11-14 лет; на 13 вопросов – для детей в возрасте 8-10 лет.

Тестовые задания для оценки результативности реализации программы:

1. **Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:**
 - а) бег на короткие дистанции
 - б) бег на длинные дистанции
 - в) бег на средние дистанции

2. **Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?**

- а) ходьбу и бег;
- в) многоборье.
- б) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

3. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?

- а) улучшению спортивного результата;
- в) снижению скорости бега;
- б) увеличению длины бегового шага;
- г) более сильному толчку ногой.

4. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а) стартование, разгон, финиширование; старт,
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

5. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

- а) с низкого старта; в) с хода;
- б) с высокого старта; г) с опорой на одну руку.

6. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- а) наклоном головы. в) постановкой стопы на дорожку;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки; г) работой рук;

7. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

- а) узкой постановке ступней; в) незаконченному толчку ногой;
- б) свободной работе рук; г) снижению скорости бега.

8. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность:

- 1. 500 гр. и 700 гр.;
- 2. 500 гр. и 600 гр.;
- 3. 500 гр. и 800 гр.;
- 4. 500 гр. и 900 гр..

9. Количество зачетных выстрелов при выполнении норматива стрельба:

- 1. 3;
- 2. 5;
- 3. 7;
- 4. 10.

10. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?

- А) посередине
- Б) по левой стороне
- В) по правой стороне

11. Как тренер подает сигналы?

- а. жестами
- б. свистком
- в. ГОЛОСОМ

12. Какой способ плавания является самым быстрым?

- а. брасс
- б. баттерфляй
- в. кроль на груди

13. Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?

- А) сразу после приёма
- Б) через 1,5 - 2 часа
- В) через 3 - 4 часа

14. Чем разграничивают дорожки в бассейне?

- А) волногасителем
- Б) канаты
- В) поплавки

15. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?

- А) нет, будет дисквалифицирован
- Б) может, если не мешает другому пловцу
- В) будет перезаплыв

16. Как выполняют поворот при плавании “кроль на груди”?

- А) кувырок вперёд
- Б) кувырок назад
- В) сальто вперёд

17. В какой последовательности изучается техника спортивного вида плавания?

- А. обучение дыханию; обучение работе ног; обучение согласованию работы ног и дыхания; обучение работе рук; общее согласование работы рук, ног и дыхания
- Б. обучение работе ног; обучение работе рук; обучение дыханию; общее согласование работы рук, ног и дыхания
- В. обучение работе рук; обучение работе ног; обучение дыханию; общее согласование работы рук, ног и дыхания
- Г. обучение дыханию; обучение работе рук; обучение согласованию работы рук и дыхания; обучение работе ног; общее согласование работы рук, ног и дыхания

18. Каким способом плавания лучше спасать утопающего...

19. Какую обувь используют спортсмены –бегуны?

- А) кроссовки
- Б) шиповки
- В) кеды

20. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а) стартование, разгон, финиширование; старт,
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

Материально-технические условия реализации программы.

Для реализации программы необходима соответствующая материально-техническая база, включающая следующие спортивные сооружения, снаряжение и инвентарь:

1. Спортивный зал – 1 шт.
2. Бассейн – 1 шт.
3. Тир – 1 шт.
4. Сейф – 1 шт.
5. Куртки стрелковые – 2 шт.
6. Винтовка пневматическая - 2 шт.
7. Стенд под мишени – 3 шт.
8. Стол письменный – 2 шт.
9. Мяч в/б - 10 шт.
10. Мяч теннисный – 10 шт.
11. Мяч футзальный – 4 шт.
12. Конусы - 6 шт.
13. Мяч набивной 1 кг. - 4 шт.
14. Мяч набивной 3 кг. – 8 шт.
15. Скакалка 4 шт.
16. Мячи для метания 150 грамм – 10 шт.
17. Колодки стартовые - 2 шт.
18. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
19. Гимнастическая стенка – 7 шт.
20. Мат гимнастический – 8 шт.
21. Навесные перекладины – 7 шт.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов				Формы аттестации и контроля
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	
1.	Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон	1	1	1	1	Устный опрос
2.	Техника безопасности при занятиях полиатлоном	2	2	2	2	Устный опрос
3.	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. Врачебный контроль	4	4	4	4	Устный опрос
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	2	2	Устный опрос
5.	Влияние физических упражнений на организм	1	1	1	1	Устный опрос

	занимающихся					
6.	Техника плавания	4	4	4	4	Устный опрос
7.	Правила соревнований по полиатлону	2	2	2	2	Устный опрос
8.	Общая физическая подготовка	60	60	60	60	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
9.	Специальная физическая подготовка	89	89	90	90	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
10.	Плавательная подготовка	16	16	16	15	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
11.	Беговая подготовка	25	25	24	25	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
12.	Стрелковая подготовка	26	26	26	26	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
13.	Контрольные испытания	4	4	4	4	-
14.	Участие в соревнованиях	12	12	12	12	-
15.	Воспитательная работа	4	4	4	4	Наблюдение
	ИТОГО	252	252	252	252	-

**Учебный план
для спортивно-оздоровительных групп 1 года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон	1	1	-	Устный опрос

2.	Техника безопасности при занятиях полиатлоном	2	2	-	Устный опрос
3.	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. Врачебный контроль	4	4	-	Устный опрос
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	-	Устный опрос
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Устный опрос
6.	Техника плавания	4	4	-	Устный опрос
7.	Правила соревнований по полиатлону	2	2	-	Устный опрос
8.	Общая физическая подготовка	60	-	60	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
9.	Специальная физическая подготовка	89	-	89	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
10.	Плавательная подготовка	16	-	16	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
11.	Беговая подготовка	25	-	25	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
12.	Стрелковая подготовка	26	-	26	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
13.	Контрольные испытания	4	-	4	-
14.	Участие в соревнованиях	12	-	12	-
15.	Воспитательная работа	4	4	-	Наблюдение
	ИТОГО	252	20	232	-

**Учебный план
для спортивно-оздоровительных групп 2 года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон	1	1	-	Устный опрос
2.	Техника безопасности при занятиях полиатлоном	2	2	-	Устный опрос
3.	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. Врачебный контроль	4	4	-	Устный опрос
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	-	Устный опрос
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Устный опрос
6.	Техника плавания	4	4	-	Устный опрос
7.	Правила соревнований по полиатлону	2	2	-	Устный опрос
8.	Общая физическая подготовка	60	-	60	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
9.	Специальная физическая подготовка	89	-	89	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
10	Плавательная подготовка	16	-	16	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
11.	Беговая подготовка	25	-	25	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
12.	Стрелковая подготовка	26	-	26	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
13.	Контрольные испытания	4	-	4	-

14.	Участие в соревнованиях	12	-	12	-
15.	Воспитательная работа	4	4	-	Наблюдение
	ИТОГО	252	20	232	-

**Учебный план
для спортивно-оздоровительных групп 3 года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон	1	1	-	Устный опрос
2.	Техника безопасности при занятиях полиатлоном	2	2	-	Устный опрос
3.	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. Врачебный контроль	4	4	-	Устный опрос
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	-	Устный опрос
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Устный опрос
6.	Техника плавания	4	4	-	Устный опрос
7.	Правила соревнований по полиатлону	2	2	-	Устный опрос
8.	Общая физическая подготовка	60	-	60	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
9.	Специальная физическая подготовка	90	-	90	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
10.	Плавательная подготовка	16	-	16	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
11.	Беговая подготовка	24	-	24	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)

					технологий)
12.	Стрелковая подготовка	26	-	26	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
13.	Контрольные испытания	4	-	4	-
14.	Участие в соревнованиях	12	-	12	-
15.	Воспитательная работа	4	4	-	Наблюдение
	ИТОГО	252	20	232	-

**Учебный план
для спортивно-оздоровительных групп 4 года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон	1	1	-	Устный опрос
2.	Техника безопасности при занятиях полиатлоном	2	2	-	Устный опрос
3.	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. Врачебный контроль	4	4	-	Устный опрос
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	-	Устный опрос
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Устный опрос
6.	Техника плавания	4	4	-	Устный опрос
7.	Правила соревнований по полиатлону	2	2	-	Устный опрос
8.	Общая физическая подготовка	60	-	60	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
9.	Специальная физическая подготовка	90	-	90	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
10	Плавательная подготовка	15	-	15	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование –

					при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
11.	Беговая подготовка	25	-	25	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
12.	Стрелковая подготовка	26	-	26	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
13.	Контрольные испытания	4	-	4	-
14.	Участие в соревнованиях	12	-	12	-
15.	Воспитательная работа	4	4	-	Наблюдение
	ИТОГО	252	20	232	-

Содержание программы.

Программный материал первого года обучения (СОГ).

Раздел 1. Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон

Теория: Полиатлон. История. Описание. Изучение материальной части пневматического оружия;

Раздел 2. Техника безопасности при занятиях полиатлоном

Теория: Техника безопасности в спортивном зале, бассейне, тире. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием;

Раздел 3. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. Врачебный контроль

Теория: Усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и др.), Врачебный контроль и его значение;

Раздел 4. Краткие сведения о строении и функциях организма

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения.

Раздел 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения.

Раздел 6. Техника плавания

Теория: теоретические знания о стиле плавания кролем на груди, о технике безопасности, о технике разворота, о технике старта.

Раздел 7. Правила соревнований по полиатлону

Теория: Правила проведения соревнований по летнему полиатлону.

Раздел 8. Общая физическая подготовка

Практика:

1. Спортивная ходьба, бег с передвижениями противходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер.
2. Ходьба на лыжах.
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Специально-надшаговые упражнения.
5. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения)
6. Упражнения для мышц брюшного пресса.
7. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад).
8. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств: гибкость, координация, скоростно-силовые качества и силовая выносливость.
9. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Раздел 9. Специальная физическая подготовка

Практика:

- упражнения с набивными мячами;
- совершенствование правильности гребковых движений;
- специальные упражнения на гибкость и растягивание;
- специальные прыжковые упражнения.

Раздел 10. Плавательная подготовка

Практика:

Положение туловища, ног, рук, головы.

Основы техники плавания. Разными стилями.

Старт, вхождение в воду, развороты в воде, правильное выполнение гребковых упражнений.

Проплывание отрезков 50, 100 метров на технику, проплывание отрезков 50-100 метров на скорость.

Плавание в равномерном темпе 10-20 минут.

Раздел 11. Беговая подготовка.

Практика:

Упражнения для освоения техники бега: положение тела бегуна (корпуса, ног, головы, рук) движение рук при беге, постановка стопы на грунт, отталкивание, полет, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу.

Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег, чередование бега обычного с прыжками, бег с ускорениями.

Обучение низкого и высокого стартов: бег с низкого и высокого старта 20-30 метров.

Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500 и 2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

Бег на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-20 минут. После ОФП упражнения на расслабление.

Раздел 12. Стрелковая подготовка

Практика:

Изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже и в обращении с оружием.

Навыки в обращении с оружием, стрельба из положения сидя с опоры, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба на кучность и имитация

выстрела 3-5 пульками по белому листу.

Стрельба.

Раздел 13. Контрольные испытания

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 14. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 15. Воспитательная работа

Теория:

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Понятие о волевых качествах спортсмена. Проведение бесед о нравственности, товариществе и здоровом образе жизни.

Программный материал второго года обучения (СОГ).

Раздел 1. Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон

Теория: Полиатлон. Виды. История полиатлона в России. Спортсмены.

Раздел 2. Техника безопасности при занятиях полиатлоном

Теория: Техника безопасности в спортивном зале, бассейне, тире. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием.

Раздел 3. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. Врачебный контроль

Теория: Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа.

Раздел 4. Краткие сведения о строении и функциях организма

Теория: Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Раздел 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения.

Раздел 6. Техника плавания

Теория: теоретические знания о стиле плавания кролем на груди, о технике безопасности, о технике разворота, о технике старта.

Раздел 7. Правила соревнований по полиатлону

Теория: Правила проведения соревнований по летнему полиатлону.

Раздел 8. Общая физическая подготовка

Практика:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств: гибкость, координация, скоростно-силовые качества и силовая выносливость.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1. Спортивная ходьба, бег с передвижениями противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер.

2. Ходьба на лыжах.
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Специально-надшаговые упражнения.
5. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения)
6. Упражнения для мышц брюшного пресса.
7. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад)

Раздел 9. Специальная физическая подготовка

Практика:

- упражнения с набивными мячами;
- совершенствование правильности гребковых движений;
- специальные упражнения на гибкость и растягивание;
- специальные прыжковые упражнения.

Раздел 10. Плавательная подготовка

Практика:

Положение туловища, ног, рук, головы.

Основы техники плавания. Разными стилями.

Старт, вхождение в воду, развороты в воде, правильное выполнение гребковых упражнений.

Проплывание отрезков 50, 100 метров на технику, проплывание отрезков 50-100 метров на скорость.

Плавание в равномерном темпе 10-20 минут.

Раздел 11. Беговая подготовка.

Практика:

Упражнения для освоения техники бега: положение тела бегуна (корпуса, ног, головы, рук) движение рук при беге, постановка стопы на грунт, отталкивание, полет, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу.

Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного с прыжками, бег с ускорениями.

Обучение низкого и высокого стартов : бег с низкого и высокого старта 20-30 метров.

Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500 и 2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

Бег на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

Раздел 12. Стрелковая подготовка

Практика:

Изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже и в обращении с оружием.

Навыки в обращении с оружием, стрельба из положения сидя с опоры, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба по мишеням.

Раздел 13. Контрольные испытания

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 14. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 15. Воспитательная работа

Теория:

Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Проведение бесед о нравственности, толерантности и здоровом образе жизни.

Программный материал третьего года обучения (СОГ).

Раздел 1. Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон

Теория: Полиатлон. Виды. История полиатлона в России. Региональные соревнования

Раздел 2. Техника безопасности при занятиях полиатлоном

Теория: Техника безопасности в спортивном зале, бассейне, тире. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием.

Раздел 3. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. Врачебный контроль

Теория: Предупреждение инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов в питании борца и их нормы. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

Раздел 4. Краткие сведения о строении и функциях организма

Теория: Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Раздел 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий полиатлоном. Обмен веществ и энергии в процессе занятий физической культурой и спортом.

Раздел 6. Техника плавания

Теория: теоретические знания о стиле плавания кролем на груди, о технике безопасности, о технике разворота, о технике старта.

Раздел 7. Правила соревнований по полиатлону

Теория: Правила проведения соревнований по летнему полиатлону.

Раздел 8. Общая физическая подготовка

Практика:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств: гибкость, координация, скоростно-силовые качества и силовая выносливость.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1. Спортивная ходьба, бег с передвижениями противходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер.
2. Ходьба на лыжах.
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Специально-надшаговые упражнения.
5. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения)

6. Упражнения для мышц брюшного пресса.
7. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад)

Раздел 9. Специальная физическая подготовка

Практика:

- упражнения с набивными мячами;
- совершенствование правильности гребковых движений;
- специальные упражнения на гибкость и растягивание;
- специальные прыжковые упражнения.
- **Раздел 10. Плавательная подготовка**
- Практика:
- Положение туловища, ног, рук, головы.
 - Основы техники плавания. Разными стилями.
- Старт, вхождение в воду, развороты в воде, правильное выполнение гребковых упражнений.
- Проплавание отрезков 50, 100 метров на технику, проплавание отрезков 50-100 метров на скорость.
- Плавание в равномерном темпе 10-20 минут.

Раздел 11. Беговая подготовка.

Практика:

Упражнения для освоения техники бега: положение тела бегуна (корпуса, ног, головы, рук) движение рук при беге, постановка стопы на грунт, отталкивание, полет, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу.

Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного с прыжками, бег с ускорениями.

Обучение низкого и высокого стартов : бег с низкого и высокого старта 20-30 метров.

Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500 и 2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

Бег на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

Раздел 12. Стрелковая подготовка

Практика:

Изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже и в обращении с оружием.

Навыки в обращении с оружием, стрельба из положения сидя с опоры, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба по мишеням.

Раздел 13. Контрольные испытания

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 14. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 15. Воспитательная работа

Теория: Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Проведение бесед о ценностях, толерантности, этике и здоровом образе жизни.

Программный материал четвертого года обучения (СОГ).

Раздел 1. Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон

Теория: История полиатлона в России. Соревнования по полиатлону различного уровня.

Раздел 2. Техника безопасности при занятиях полиатлоном.

Теория: Техника безопасности в спортивном зале, бассейне, тире. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием.

Раздел 3. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. Врачебный контроль

Теория: Гигиенические требования к питанию. Антропометрические измерения физического развития. Измерения частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки. Функциональные пробы для оценки работоспособности. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм спортсменов тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частом массаже. Массаж при спортивных травмах.

Раздел 4. Краткие сведения о строении и функциях организма

Теория: Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Раздел 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Раздел 6. Техника плавания

Теория: теоретические знания о стиле плавания кролем на груди, о технике безопасности, о технике разворота, о технике старта.

Раздел 7. Правила соревнований по полиатлону

Теория: Правила проведения соревнований по летнему полиатлону.

Раздел 8. Общая физическая подготовка

Практика:

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1. Спортивная ходьба, бег с передвижениями противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер.
2. Ходьба на лыжах.
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Специально-надшаговые упражнения.
5. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения)
6. Упражнения для мышц брюшного пресса.
7. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад)

Раздел 9. Специальная физическая подготовка

Практика:

- упражнения с набивными мячами;
- совершенствование правильности гребковых движений;
- специальные упражнения на гибкость и растягивание;
- специальные прыжковые упражнения.
- **Раздел 10. Плавательная подготовка**

- Практика:
- Положение туловища, ног, рук, головы.
 - Основы техники плавания. Разными стилями.
- Старт, входение в воду, развороты в воде, правильное выполнение гребковых упражнений.
- Проплавание отрезков 50, 100 метров на технику, проплавание отрезков 50-100 метров на скорость.
- Плавание в равномерном темпе 10-20 минут.

Раздел 11. Беговая подготовка.

Практика:

Упражнения для освоения техники бега: положение тела бегуна (корпуса, ног, головы, рук) движение рук при беге, постановка стопы на грунт, отталкивание, полет, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу.

Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного с прыжками, бег с ускорениями.

Обучение низкого и высокого стартов : бег с низкого и высокого старта 20-30 метров.

Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500 и 2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

Бег на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

Раздел 12. Стрелковая подготовка

Практика:

Изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже и в обращении с оружием.

Навыки в обращении с оружием, стрельба из положения сидя с опоры, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба по мишеням.

Раздел 13. Контрольные испытания

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 14. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 15. Воспитательная работа

Теория: Нравственное воспитание спортсменов. Создание работоспособности коллектива (товарищеского микроклимата, наставничества, взаимопомощи и т.п.) – необходимое условие для формирования качеств спортсмена. Проведение бесед о ценностях, толерантности, этике и здоровом образе жизни.

Методическое и информационное обеспечение программы.

Методы реализации программы.

В процессе реализации программы применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

-метод регламентированного упражнения

-игровой метод

-соревновательный метод

-словесные и сенсорные методы (в форме дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования; сопроводительного пояснения; указаний и команд; оценки и др.)

Метод регламентированного упражнения предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми — футбол, волейбол и т.д.

Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Рабочая программа воспитания.

Рабочая программа воспитания МБУДО «Краснояржская ДЮСШ» определяет содержание и организацию воспитательной работы в учреждении и является частью образовательной программы.

Программа разработана в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и федеральным законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Цель: создание условий и образовательно-воспитательного пространства, способствующего развитию индивидуальных задатков, качеств личности, формированию мотивации к познанию, личностно-профессиональному самоопределению, творческой активности в различных сферах социально-значимой деятельности, социализации, и самореализации.

Основные задачи воспитания обучающихся:

1. Обеспечить условия для развития личности, органически сочетающую в себе стремление к самореализации и уважение к правам и интересам других людей; высокую инициативу и ответственность, гражданские и нравственные качества; способность к достижению личностного и общественного благополучия
2. Формировать у каждого ребенка активную жизненную позицию, включающую способность брать на себя ответственность, участвовать в принятии и реализации совместных решений, участвовать в общественной жизни, обладать потребностью самосовершенствования, уметь адаптироваться в условиях современного мира, иметь научное мировоззрение, обладать чувством патриотизма, иметь стремление овладевать ценностями мировой и отечественной культуры, историческим прошлым, умением вести здоровый образ жизни.
3. Повысить эффективность взаимодействия субъектов воспитательного процесса.

Программа реализуется по 8 направлениям:

- Гражданское воспитание
- Патриотическое воспитание
- Духовное и нравственное воспитание
- Приобщение детей к культурному наследию
- Популяризация научных знаний
- Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
- Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
- Экологическое воспитание

Содержание программы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы
1.	Гражданское воспитание	• мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

		<ul style="list-style-type: none"> • развитие культуры межнационального общения; • формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; • воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; • развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; • развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; • формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; • мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.
2.	Патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • мероприятия по формированию российской гражданской идентичности; • формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России; мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; • развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
3.	Духовное и нравственное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); • формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; • развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; • содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; • оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.
4.	Приобщение детей к культурному наследию	<ul style="list-style-type: none"> • воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; • приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым

		<p>произведениям искусства и литературы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей; • приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;
5.	Популяризация научных знаний	<ul style="list-style-type: none"> • содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; • повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> • формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; • формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; • развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; • использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	<ul style="list-style-type: none"> • воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; • формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; • развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; • содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
8.	Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; • воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

Воспитательная работа осуществляется в ходе учебно-тренировочного занятия по направлениям, указанным в программе в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы	Месяц												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь			
1.	Гражданское воспитание	мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;	+										+		
		развитие культуры межнационального общения;		+											+
		формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;			+										
		воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;				+									
		развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;						+							
		развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;							+						
		формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;									+				
		мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.											+		
2.	Патриотическое воспитание	мероприятия по формированию российской гражданской идентичности;	+						+					+	
		формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;		+						+					+
		мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;				+						+			
		развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и					+						+		

3.	Духовное и нравственное воспитание	памятникам Отечества;										
		развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);	+					+				
		формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;		+						+		
		развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;			+						+	
		содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;				+						+
		оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.					+					+
4.	Приобщение детей к культурному наследию	воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;	+				+					+
		приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;		+				+				+
		гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;			+					+		
		приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;				+					+	
5.	Популяризация научных знаний	содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;	+		+		+		+		+	
		повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.		+		+		+		+		+
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	+				+					+
		формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;		+				+				+
		использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;			+					+		
		развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;				+					+	
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;	+				+					+
		формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и		+				+				+

		творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;										
		развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;			+				+			
		содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.				+				+		
8.	Экологическое воспитание	развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;	+		+		+		+		+	
		воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.		+		+		+		+		+

Список использованной литературы.

1. Дополнительная образовательная программа «Комплексное – спортивное многоборье-полиатлон»– авторы: Кобцева Л.В.- зам. директора по УВР, Прудникова Ж.В.- методист ДЮСШ – МОУДОД «Вейделевская Детско-юношеская спортивная школа», 2013г.