

**Аннотация к рабочей программе спортивной подготовки
по виду спорта «полиатлон»
Учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)**

Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» для учебно-тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации) (далее – рабочая программа) разработана на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», разработчики программы: заместитель директора Алябьева М.С., тренеры-преподаватели МБУДО СШ «Турист» Одноворцев А.А., Одноворцева Е.Г. утверждена приказом директора МБУДО СШ «Турист» от 30 августа 2024 года, приказ № 126.

Рабочая программа предназначена для групп учебно-тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации) для учащихся 12-15 лет. Срок реализации программы 4 года.

Учебные занятия начинаются с 1 сентября, и рассчитаны на 52 учебных недели. 46 недель тренировочный процесс осуществляется в условиях учреждения, 6 недель в условиях самоподготовки.

Общий объем учебной нагрузки в год составляет до трех лет обучения 468 часов в год, 4-й год обучения 728 часов в год.

Основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки 1 и 2-го годов обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта полиатлон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки на этапе учебно-тренировочного этапа подготовки 3-4-го годов обучения.

Этап углубленной тренировки в полиатлоне приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В полиатлоне доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер.

Результатом реализации рабочей программы является:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «полиатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «полиатлон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На всех этапах подготовки обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях;
- виды стартов при проведении соревнований по полиатлону;
- порядок регистрации спортсменов на старте;
- правила соревнований по полиатлону;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- планирование спортивной тренировки;
- правила вида спорта, требования нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов;
- порядок работы с «опоздавшими» участниками;
- при работе в составе службы финиша обучающиеся должны знать виды регистрации участников в момент пересечения линии финиша.

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- общие обязанности судей;
- практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований;
- оформление места старта, финиша;
- подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс;
- проведение подготовительной и заключительной части занятия;
- разминка перед соревнованиями;

- участвовать в соревнованиях;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств.

Рабочая программа имеет следующую структуру: титульный лист, пояснительную записку, учебный план, программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки, методическую часть, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, систему контроля и зачетные требования, календарно-тематическое планирование на учебный год, перечень информационного обеспечения.

Заместитель директора МБУДО СШ «Турист»  М.С. Алябьева