

Муниципальное автономное образовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа №156

ПРИНЯТО

Педагогическим советом Школы

Протокол № 9 от « 30 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ-СОШ № 156

Приказ № 111

Н.В. Павлова
от « 30 » августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
кружка «Современное пятиборье»

Направленность: физкультурно- спортивная

Возраст детей 8-17 лет

Срок реализации: 10 лет

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе
«Современное пятиборье»

Дополнительная общеразвивающая программа «Современное пятиборье» относится к физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной и составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией В.П. Киселева.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10» «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011) (далее - СанПиН 2.4.2. 2821- 10).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008.

Актуальность.. СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ– это не просто вид спорта, это исторически обусловленное гармоничное сочетание нескольких отдельных спортивных дисциплин, обеспечивающих гармоничное физическое развитие, разностороннюю техническую подготовленность, а также воспитание дисциплинированных, волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности личностей. Современное пятиборье - олимпийский вид спорта, сложный и увлекательный вид многоборья, относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта. Современное пятиборье- уникальный вид спорта, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах: плавание, бег, стрельба, фехтование, конкур. Плавание и бег способствуют физическому совершенствованию, стрельба помогает стать сдержанным и аккуратным, фехтование развивает способность к адаптации и

интеллект, а конкур – самоконтроль и отвагу Придумавший современное пятиборье Пьер де Кубертен считал, что занятие этим видом спорта позволяет сформировать гармоничную личность. Современное пятиборье – это больше, чем спорт. В настоящее время современное пятиборье является динамически развивающимся видом спорта. В последние годы, ФСП России, в рамках развития данного спортивного направления, делает ставку на регионы, таким образом популяризируя свой вид спорта, что позволяет увеличить количество занимающихся и повысить конкурентоспособность спортсменов, выступающих на официальных соревнованиях. Особенность этого вида спорта состоит в том, что объединяет пять разнохарактерных упражнений, из которых в одних (в плавании и беге) высокие требования предъявляются к качеству выносливости и умению спортсмена длительное время работать с большой мощностью, а в трех других (в фехтовании, стрельбе и верховой езде) - к специальным умениям и способности безошибочно действовать в экстремальных условиях спортивной борьбы (техничко-тактическое мастерство, психологическая устойчивость)

Взаимовлияние видов пятиборья основано на явлении “переноса качеств” - тренировка в одном виде пятиборья оказывает положительное влияние на отдельные стороны подготовки в другом, позволяя тем самым сократить общее время, необходимое для тренировки, и сэкономить некоторое количество энергозатрат. В современном пятиборье, где необходимо добиваться развития у спортсменов широкого диапазона физических качеств, двигательных способностей, актуальность проблемы тренировочных нагрузок при построении учебно-тренировочного процесса более чем очевидна. В особенности это касается подготовки пятиборцев в плавании и беге.

Цель современного пятиборья - гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются атлетические, интеллектуальные, моральные и волевые качества: скорость и терпение, выносливость и сила, ловкость и точность, интеллект и внимание, смелость и уверенность в себе. В результате в обществе воспитываются разносторонне развитые, социально ответственные и социально активные личности «РЫЦАРИ ПЯТИ КАЧЕСТВ».

Отличительная особенность данной программы

Модифицированная программа включает нормативную и методическую части и содержит научно-обоснованные рекомендации тренеру-преподавателю по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев.

Весь учебный материал излагается по следующим этапам подготовки: спортивно-

оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования. Это позволяет показать последовательность учебно-тренировочного процесса. Кроме того, предусматривается комплексность не только всех сторон подготовки (физической, технико-тактической, психологической и теоретической) в отдельном виде спорта, но и комплексность подготовки по разнохарактерным видам пятиборья (плавание, бег, фехтование, стрельба, верховая езда).

Последовательность изложения программного материала по годам обучения соответствует требованиям высшего спортивного мастерства, что в свою очередь позволяет обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач, позволяет в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного пятиборца вариативно использовать программный материал для практических занятий.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и дает возможность решать следующие **задачи**:

- укрепление здоровья учащихся;
- гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность по видам пятиборья;
- воспитание дисциплинированных, волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка спортсменов современного пятиборья для пополнения сборных команд;
- подготовка инструкторов и судей по современному пятиборью для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса, как в спортивных школах, так и в общеобразовательных школах и других организациях.

Нормативная часть программы формирует задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования технической, теоретической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения этапов многолетней подготовки.

Методическая часть программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного между видами современного пятиборья, процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств с одной стороны, так и с учетом специфики двигательной деятельности в различных видах современного пятиборья, учитывая характер и глубину взаимовлияния различных по величине тренировочных нагрузок в них. Представлены учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа

многoletней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства с включением конкретных видов пятиборья в общий процесс. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях как об особо важном компоненте тренировочного процесса по такому комплексному и сложному виду спорта, как современное пятиборье.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разработаны планы подготовки учебных групп с учетом возраста, квалификации и условий тренировки. При разработке учебного плана для секции современного пятиборья СК «Уральский пятиборец» учитывается режим учебно-тренировочных занятий в неделю для различных учебно-тренировочных групп из расчета по 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха

С увеличением общих годовых объемов часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения

Адресат программы: учащиеся 7-14 лет

Набор детей в спортивно-оздоровительные группы осуществляется как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки в возрасте от 7 до 14 лет.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обучение основам техники плавания и бега, широкому кругу жизненно важных двигательных навыков;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий современным пятиборьем

Форма обучения – очная.

Уровень освоения программы – базовый.

Особенности организации образовательного процесса.

На *этап начальной подготовки (НП)* зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (наличие разрешения врача). Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на

разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания и бега, выбор спортивной специализации.

В ней излагается основной программный материал по разделам подготовки юных пятиборцев на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Учебный материал по основным видам подготовки распределяется по годам обучения и в годичном цикле.

При планировании учебно-тренировочного процесса распределение программного материала в годичном цикле осуществляется с детализацией по недельным микроциклам с проведением педагогического медико-биологического контроля.

Учебный год обычно начинается с 1 сентября и заканчивается в июле. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 35 недель для данной группы и 3 недели работы по индивидуальным планам самостоятельно по заданиям тренера или в летнем спортивно-оздоровительном лагере (переходный период или активный отдых).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные занятия (индивидуальный урок по фехтованию), работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, участие в соревнованиях по отдельным видам б пятиборья и различным сочетанием их, инструкторская и судейская практика, участие в учебно-тренировочных сборах.

Расписание тренировок составляется с учетом взаимовлияния эффектов тренировочных нагрузок в отдельных видах пятиборья, а также возможностям и наличия спортивных баз. Необходимо следить за установлением наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, учебы их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

Значительное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке как важному компоненту формирования высококвалифицированного пятиборца.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Павлова Наталья Викторовна

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022