

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Дополнительная общеобразовательная(общеразвивающая) программа «Полиатлон» направленность - физкультурно-спортивная

Для планомерной подготовки спортсменов высших разрядов по полиатлону создаются следующие группы:



- спортивно-оздоровительные (7-9 лет)
- начальной подготовки (10-12 лет)
- учебно-тренировочные группы (13-16 лет)



Многолетняя подготовка по полиатлону от новичка до мастера спорта входящего в сборную команду района, включает следующие этапы:

Этап предварительной общей и специальной физической подготовки, в котором основным содержанием учебно-тренировочного процесса является лыжная, начальная беговая подготовка, разнообразная физическая подготовка в сочетании и игровыми формами проведения занятий – спортивно оздоровительный этап.

Этап начальной специализации в летнем и зимнем троебории, **этап начальной стрелковой** подготовки в пневматической стрельбе – этап начальной подготовки.

Этап углубленной специализации по всем видам полиатлона.

Учебно-тренировочный процесс в группах по зимнему и летнему полиатлону проводится круглогодично.

Зимний полиатлон: начало занятий с 1 сентября. Учебный год делится на три периода:

- подготовительный (сентябрь – ноябрь), соревновательный (декабрь-март), переходный (апрель-июнь).

Летнее многоборье: подготовительный период: делится на два этапа - весенний (февраль-апрель), летний (июль-август).

В игровые упражнения по полиатлону входят: подвижные игры, эстафеты, баскетбол, футбол и другие игры по упрощённым правилам.

Педагог дополнительного образования - Гельман Виктор Давыдович

