

Принято решением педагогического  
совета МОУ «Кулябинская ООШ»  
Протокол от 27.10 2021 № 9

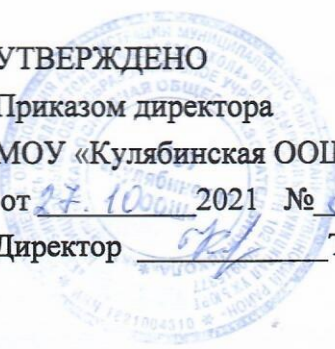
УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МОУ «Кулябинская ООШ»

от 27.10.2021 2021 № 85-0

Директор  Т.А. Князева



**Положение  
о школьном спортивном клубе МОУ «Кулябинская ООШ»  
«Полиатлон»**

д. Кулябино 2021

## **1. Общие положения**

1.1 Настоящее положение регламентирует правовой статус школьного спортивного клуба и устанавливает его цели, задачи, функции, структуру, механизм управления, порядок организации и содержания деятельности, ответственность, а так же порядок взаимодействия с другими структурными подразделениями школы.

1.2. Школьный спортивный клуб «Полиатлон» (далее клуб) является структурным подразделением школы, реализующим в неучебную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность в области физического воспитания.

1.3. Клуб создается в муниципальном общеобразовательном учреждении «Кулябинская основная общеобразовательная школа» решением педагогического совета, утверждается приказом директора школы и действует на основании Конституции Российской Федерации, Федерального закона от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 07.08.2009, Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов, утвержденного приказом Минобрнауки России от 13.09.2013, письма Минобрнауки России и Минспорттуризма России от 10.08.2011 о методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов, других федеральных законах, настоящего Положения, локальных актов школы.

1.4. Клуб является структурным подразделением МОУ «Кулябинская ООШ».

1.5. Решение о ликвидации клуба принимается педагогическим Советом школы и утверждается приказом директора.

1.6. В своей деятельности клуб руководствуется: - настоящим Положением; - решением педагогического Совета школы, а также законодательными и нормативно-правовыми актами Министерства образования и науки РФ, правилами внутреннего трудового распорядка, приказами и распоряжениями директора школы, регламентирующими деятельность школы в области физического воспитания.

1.7. Клуб подчиняется непосредственно директору школы.

1.8. Работа клуба осуществляется в соответствии с учебными программами (по направлениям), учебными планами, ежегодными планами работы школы по всем видам деятельности: учебно-воспитательной, методической, организационно- педагогической и др.

1.9. План работы клуба утверждается директором школы ежегодно в сентябре.

1.10. Контроль за деятельностью клуба осуществляет заместитель директор по УВР.

## **2. Цель и задачи**

2.1. Целью деятельности клуба является способствование формированию потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях физической культурой и спортом у обучающихся общеобразовательного учреждения, а также развитие в школе традиционных видов спорта.

2.2. Задачами спортивного клуба являются: - разработка предложений по развитию физической культуры и спорта в школе в рамках внеурочной деятельности; - вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом; - повышение мотивации к укреплению здоровья; - организация физкультурно-спортивной работы школы во внеурочное время.

## **3. Функции клуба**

3.1. Организует и проводит физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

3.2. Формирует команды по видам спорта и обеспечивает их участие в соревнованиях разного уровня (межшкольных, муниципальных, территориальных).

3.3. Пропагандирует в школе основные идеи физической культуры, спорта, здорового образа жизни, в том числе деятельность клуба.

3.4. Поощряет и стимулирует обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе;



3.5. Участвует в организации работы пришкольных площадок, лагерей с дневным пребыванием детей.

3.6. Проводит учебно-тренировочные занятия для подготовки команд к участию в соревнованиях.

#### **4. Организационная структура**

4.1. Управление спортивным клубом осуществляет его руководитель, назначаемый директором школы.

4.2. Руководитель спортивного клуба осуществляет организацию и руководство всеми направлениями его деятельности.

4.3. Клуб может иметь собственное название, эмблему, наградную атрибутику, спортивную форму.

4.4. Основными формами работы клуба могут быть занятия в секциях, группах и командах, комплектуемых с учетом пола, уровня физической и спортивно-технической подготовленности.

4.5. Членами клуба могут быть обучающиеся школы, в котором создан клуб, родители, педагоги школы.

4.6. Занятия в клубе проводятся в соответствии с графиками, расписаниями, планами физкультурно-спортивных мероприятий.

4.7. Непосредственное проведение занятий в клубе осуществляется учителем физической культуры.

#### **5. Права и обязанности**

5.1. Права и обязанности педагогов спортивного клуба определяются трудовым законодательством РФ, Уставом школы, правилами внутреннего распорядка, а так-же должностными инструкциями.

5.2. Обучающиеся имеют право участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спартакиадах, физкультурных праздниках.

5.3. Обучающиеся (члены клуба) обязаны добросовестно посещать занятия в спортивных секциях и кружках, а так-же бережно относиться к спортивному оборудованию и другому имуществу клуба.

#### **6. Финансирование**

6.1. Деятельность спортивного клуба финансируется из средств школы и привлеченных средств (добровольные пожертвования, взносы, передаваемые материальные ценности от государственных, частных и других организаций, предприятий, а так- же отдельных физических лиц).

#### **7. Ответственность клуба**

7.1. Ответственность за качество выполнения возложенных настоящим Положением на спортивный клуб целей, задач и функций, выполнение плана работы по всем направлениям деятельности, сохранность оборудования и спортивного инвентаря, а так же за создание условий для эффективной работы своих подчиненных несет руководитель школьного спортивного клуба.

7.2. Каждый педагог спортивного клуба несёт ответственность за качество выполнения работ, возложенных на него должностной инструкцией, а также за сохранность имущества, жизнь и здоровье обучающихся.

#### **8. Программа.**

Дополнительна общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Полиатлон – это многоборье основанное на комплексе ГТО, включающее в себя: бег на короткие дистанции, бег на выносливость, метание гранаты, стрельбу и плавание, как



нельзя лучше приспособлено для развития в Учреждениях дополнительного образования и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Настоящая программа предназначена для подготовки полиатлонистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Данная программа реализуется на базе МОУ «Кулябинская основная общеобразовательная школа». Возраст занимающихся 8 -15 лет. Время занятий вторник с 15.00 – 15.45, четверг с 14.20 - 15.50.

**Актуальностью** программы по полиатлону является то, что стране нужны здоровые, крепкие физически молодые люди. Здоровье молодежи, ее готовность к высокопроизводительному труду и защите Родины являются сегодня одним из важнейших показателей эффективности оборонно-массовой и спортивной работы. Занятие полиатлоном является эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, воспитания основных физических качеств: выносливости, ловкости, силовой подготовки. Люди, занимающиеся полиатлоном, хорошо развиты физически, обладают хорошим здоровьем и высоким уровнем функциональных возможностей. Это весьма важно для допризывной и призывной молодежи. Необходимость разработки программы по полиатлону диктуется тем, что к службе в Российской армии молодежь подготовлена неудовлетворительно, а при регулярных занятиях полиатлоном можно успешно решить эту проблему.

Новизна программы состоит в том, что она содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса спортсменов на этапе начальной подготовки. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

### **Основными целями задачами реализации Программы являются:**

**Цель программы:** укрепление здоровья подростков, воспитание здорового образа жизни через занятия полиатлоном, приобретение разносторонней физической подготовленности и подготовка спортсменов высокого класса, популяризация полиатлона, что предполагает решение следующих основных задач:

- укрепить здоровье;
- привить интерес к занятиям полиатлоном;
- приобрести разностороннюю физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- овладеть основами техники бега, плавания, метания, лыжных ходов, стрельбы и других физических упражнений;
- воспитать черты спортивного характера;
- сформировать должные нормы общественного поведения;
- выявить задатки, способности и спортивную одаренность.
- выполнить спортивный разряд по виду спорта «Полиатлон».

### **Задачи программы:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;



- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Образовательная программа разработана в соответствии с нормативно законодательными актами:

• Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".  
• Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации». • Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

• Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

• Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731».

• СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

• Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные статьи закона "О физической культуре и спорте в РФ", Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки полиатлонистов: теоретическую, физическую, технико- тактическую, психологическую и соревновательную.

Программа состоит из двух частей.



Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

## **Планируемые результаты.**

### **Обучающиеся должны знать:**

- результаты за прошедший год и задачи на новый учебный год;
- основы безопасности при проведении занятий на спорт. сооружениях;
- меры личной и общей профилактики болезней, понятие о заразных заболеваниях и меры предосторожности, причины утомления, объективные данные самоконтроля и профилактика перетренированности;
- физиологические закономерности формирования двигательных навыков, физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- методы анализа результатов соревнований и тренировок, методы самоконтроля физического состояния и здоровья;
- виды соревнований, способы их проведения, критерии зачёта, права и обязанности представителя команды, тренера, капитана;
- общее представление о коллегии судей соревнований, обязанности старших судей на видах, технологию подсчёта предварительных результатов;
- специфические особенности полиатлона и значение морально - волевых качеств для занятий многоборьями, упражнения на развитие необходимых в полиатлоне физических качеств;
- знать что СФП направлена на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта;
- знать что ТТП - это та часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и использование тактических приёмов для достижения высоких результатов;
- условия проведения соревнований, основы безопасности в местах их проведения;
- понятие "психологический стресс", стресс в условиях соревнований, методы и средства развития волевых качеств.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- анализировать и подводить итоги (совместно с членами команды) собственных достижений и промахов за прошедший сезон, намечать (совместно с тренером) средства и пути улучшения достигнутых результатов;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим, пользоваться первичными средствами пожаротушения, находить выход из нестандартных ситуаций;
- вести дневник самоконтроля, правильно использовать восстановительные средства, следить за изменением показателей в ходе учебно-тренировочного процесса;
- выполнять упр. направленные на расширение функциональных возможностей организма, характеризовать предстартовое состояние при участии в соревнованиях;
- вести записи по выполнению планов по ОФП и СФП, производить анализ технических и тактических ошибок и успехов;
- работать в составе судейских бригад в качестве помощников на видах;
- владеть техникой видов спорта, входящих в многоборья полиатлона;



- владеть техникой общеразвивающих и специальных упр., которые используются в тренировке, грамотно оценивать и распределять свои силы в ходе тренировок и соревнований;
- выполнять технические и физические требования по ОФП и СФП, соответствующие их возрасту и уровню подготовки;
- должны выполнять к концу обучения 2ой - 1ый разряды по полиатлону и нормативы комплекса ГТО на золотой знак
- замечать типичные ошибки и индивидуально работать над их исправлением.

### Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Развитие волевых качеств полиатлониста.

Волевые качества – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявит глубокий интерес к занятиям, как искусству, и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать умение стойко преодолевать трудности, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении.

Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики.

Стойкость проявляется в том, насколько обучающийся способен выдержать трудности в ходе занятий данным видом спорта, не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

### Методические рекомендации

Процесс обучения направлен на формирование у учащихся:

- системы знаний по вопросам техники, тактики и стратегии, правил соревнований, основам методики тренировки;
- умений и навыков, постоянное их развитие и совершенствование.



В учебно – тренировочном процессе применяются три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические.

Основной формой занятий является учебно – тренировочное занятие, состоящее из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Теоретическая подготовка проводится в форме:

- лекций с просмотром кино- и видеосюжетов,
- бесед,
- непосредственно в тренировке.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технической, тактической и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность – вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении занятий учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной им форме.

Методы, используемые при проведении теоретических занятий: рассказ, объяснение, беседа, разбор, демонстрация, задание. Техническим оснащением занятий служат: схемы, таблицы, макет стадиона, кино- и видеоматериалы.

Практическая подготовка основывается на активной двигательной деятельности занимающихся. Основные методы, используемые на практических занятиях:

- упражнения
- игровой – моделирование условий соревнований
- соревновательный – специально организованные состязания, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы

Помимо данных методов в процессе подготовки применяются:

- равномерный метод – длительное, непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе
- переменный метод – чередование нагрузок различной интенсивности
- повторный метод – многократное выполнение упражнений при сохранении содержания, величины и характера нагрузки
- интервальный метод – многократное повторение кратковременной работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между повторениями
- метод сопряженных воздействий – взаимосвязь развития физических качеств и двигательных навыков
- метод круговой тренировки

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения педагогического процесса. Принципы научности, систематичности, последовательности, сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования взаимосвязаны и взаимообусловлены, что позволяет обеспечить эффективность процесса обучения.

Процесс психологической подготовки делится на:

- общую подготовку (воспитание мотивов, побуждающих к систематическим занятиям, совершенствование двигательных навыков, преодоление трудностей);



- подготовку к соревнованиям (создание наивысшей психологической готовности к противоборству в соревнованиях).

Психологическая подготовка осуществляется следующими основными методами:

- преодоления трудностей
- настраивающих упражнений
- идеомоторный
- психорегулирующий