

## Аннотация

к дополнительной общеобразовательной программе « Полиатлон »

МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау РБ

( тренеры – преподаватели Мустафина Римма Маликовна,

Рафикова Ильвина Фатыховна).

Полиатлон (от греческих слов poly — много и athlon — состязание) – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся разносторонних физических качеств и прикладных навыков.

В содержание полиатлона включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, плавания, лыжных гонок, а также гимнастические упражнения и пулевая стрельба.

У занимающихся полиатлоном развиваются выносливость, скорость, координация, силовые качества, а также навыки стрельбы, которые особенно благоприятно сказываются на физическом развитии детей и подростков.

Полиатлон закладывает основы разносторонней физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности, прекрасно готовит занимающихся к сдаче норм ГТО, к службе в рядах вооруженных сил РФ, в связи, с чем неуклонно растет его популярность среди детей и подростков.

Полиатлон как вид спорта хорош тем, что в нём могут проявить себя спортсмены самого разного возраста — от одиннадцати до восьмидесяти лет и старше. Полиатлон полезен и интересен не только спортсменам, но и всем кто ведёт или старается вести активный образ жизни, а также тем, кто хочет попробовать себя в нескольких видах спорта одновременно.

Полиатлон как вид спорта создан в 1992 году на основе существовавших в СССР программ “Многоборий ГТО” и детских многоборий “Старты Надежд”. Полиатлон является продолжением и развитием комплекса ГТО, действующего в нашей стране с 1931 года и который составил основу государственной системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей населения страны. В 1989 году президентом “Всесоюзной Ассоциации многоборья ГТО” был избран Галактионов Г.Н. В 1992 году – после распада СССР – состоялся первый чемпионат СНГ по зимнему многоборью ГТО. С активным

участием Галактионова, в суверенных государствах, возникших на территории СССР, многоборья ГТО были сохранены под эгидой “Международной Ассоциации Полиатлона”, президентом которой он был избран 29 февраля 1992 года. В этом же году зимнее многоборье ГТО переименовано и проведен первый чемпионат Мира по зимнему полиатлону, а в октябре 1993 года – по летнему полиатлону.

В настоящее время проводятся различные всероссийские соревнования: чемпионаты, первенства и Кубки России, а также международные соревнования: чемпионаты и Кубки мира. по полиатлону в различных спортивных дисциплинах для категорий участников различных возрастов. Зимний полиатлон включает в себя три различных по физическим и физиологическим характеристикам вида состязаний: стрельбу, силовую гимнастику и передвижение на лыжах.

Оценка результатов производится по существующей таблице, согласно которой за один вид можно набрать максимально 100 очков.

В июне 1993 года образована Всероссийская Федерация Полиатлона (ВФП) и стали действовать региональные федерации и отделения полиатлона. В России с 1993 года действует единая всероссийская спортивная классификация по полиатлону.

Она предусматривает присвоение не только массовых спортивных разрядов, но и присвоение спортивных званий – до мастеров спорта международного класса включительно.

Международная Ассоциация Полиатлона также присваивает судьям категории международного судьи по полиатлону. Отличительными особенностями полиатлона являются - доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов. В настоящее время полиатлон включает в себя летние и зимние дисциплины. Официальные соревнования по полиатлону проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Основной целью данной Программы является построение единой системы многолетней подготовки полиатлонистов, позволяющая подготовить спортсменов, готовых к выступлению на соревнованиях различного ранга; профессиональное самоопределение обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:  
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.