Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа «Выборжанин»
(ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборжанин»)

ПРИНЯТО
Решением Тренерского Совета
ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборжанин»
Протокол от 31.08.2016 № 6

УТВЕРЖДЕНО
Приказ ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборжанин»
от 31.08.2016 г. № 110
_____ А.В. Чиженков
«31» 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО

ПОЛИАТЛОНУ

(вид спорта)

Тренер-преподаватель по спорту:
Ковалева Ольга Юрьевна
(ФИО тренера-преподавателя)
Этап подготовки (группа): ССМ-1

Санкт – Петербург

2016 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой по виду спорта полиатлон, принятой решением Тренерского Совета ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборжанин» (протокол тренерского совета от 31.08.2016 года № 6).
Рабочая программа является основным документом при проведении занятий. Однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные единовременные изменения расписания объектов, на которых проводятся занятия, выездные тренировочные мероприятия на сборах, выезды на соревнования различного уровня, летняя лагерная кампания и др. могут служить основанием для корректировки данной программы по усмотрению тренера-преподавателя по спорту.

Задачи:

Привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства и спортсмена, позволяющего войти в состав сборных команд России.

В целях осуществления непрерывной подготовки спортсменов на всех этапах обучения в период трудового отпуска тренера-преподавателя или в дни официальных государственных праздников допускается самостоятельная работа обучающихся. План для самостоятельной работы учащихся устанавливается тренером-преподавателем с учетом индивидуальных способностей и возможностей спортсменов. В рамках самостоятельной работы допускается выполнение индивидуальных тренировочных заданий, посещение спортивных мероприятий, восстановительные мероприятия, просмотры учебных фильмов, кинопрограмм, спортивных соревнований и другие формы.

Программа рассчитана на 52 недели обучения для этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (ССМ-1).

Распределение учебных часов по месяцам и содержанию тренировочных занятий осуществляется в соответствии с утвержденными учебными планами-графиками, являющимися неотъемлемой частью данной рабочей программы.

2. Условия зачисления в ДЮСШ «Выборжанин» на ССМ-1 года обучения

На этап совершенствования спортивного мастерства принимаются учащиеся прошедшие минимум 1 год обучения на этапе начальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний, в возрасте от 15 лет. Имеющие разряд на ниже КМС.