

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
муниципального образования Динской район
«Детско-юношеская спортивная школа №1»
(МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ №1»
МО Динской район

Протокол № 2
«dd» 12 2020 год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

(срок реализации 8 лет)

Уровень программы: базовый (6 лет) и углубленный (2 года)

Составители программы:

Дмитриченко Виктор Михайлович, Заслуженный работник физической культуры и спорта Кубани, старший тренер-преподаватель по легкой атлетике МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район

Антонова Марина Алексеевна, инструктор - методист МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район

Рецензенты:

М.С.Шубин – заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики ФГБОУ ВО КГУФКСТ, кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный работник физической культуры и спорта Кубани, мастер спорта СССР

Е.Ю. Коротаяева – старший тренер по легкой атлетике МБУДО «ДЮСШ №3» МО Динской район

станция Динская
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
1.2 Характеристика легкой атлетики, отличительные особенности	5
1.3 Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение. Срок обучения	6
1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	7
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям	16
3.1.1 В области теории и методики физической культуры и спорта	17
3.1.2 В области общей и специальной физической подготовки	21
3.1.3 В области избранного вида спорта	36
3.1.4 В области освоения других видов спорта и подвижных игр	37
3.1.5 В предметной области «развитие творческого мышления»	37
3.1.6 В предметной области инструкторской и судейской практики	39
3.1.7 В предметной области «Национальный региональный компонент»	40
3.1.8 В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней	40
3.1.9 В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней	41
3.2 Рабочие программы по предметным областям	42
3.2.1 Базовый уровень подготовки 1-2 годов обучения (6 часов в неделю)	43
3.2.2 Базовый уровень 3-4 года обучения (6-8 часов в неделю)	45
3.2.3 Базовый уровень 5-6 года обучения (8-10 часов)	47
3.2.4 Углубленный уровень 1-2 года обучения (10-12 часов в неделю)	49
3.3 Объемы учебных нагрузок	55
3.4 Методические материалы	56
3.5 Методы выявления и отбора одаренных обучающихся	57
3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	60
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА	63
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	70
5.1 Комплексы контрольных упражнений	70
5.2 Перечень вопросов освоения теоретической части образовательной программы	75
5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	77
6 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	80

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Легкая атлетика» (далее-Программа) разработана на основании 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 Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939), с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. № 133) и учитывает основные положения и требования нормативных и правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее N 273-ФЗ).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. N 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва» российской Федерации до 2025 года».

5. Письмо от 10 сентября 2019 г. Министерства Просвещения Российской Федерации N 06-985 и Министерства спорта Российской Федерации № исх.-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма» (Разъяснения к приказу Министерства спорта России N 939).

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» с последующими изменениями от 07 марта 2019 N 187 .

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки

Российской Федерации.

11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации N 09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»).

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2015г. N 61 «Об утверждении СанПиН СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».

14. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" согласно приложению (Далее - N 134н). *(С 01 января 2021 года вносят изменения.)*.

1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «Легкая атлетика» по направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально- ориентированной и групповой.

Программа по легкой атлетике направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: *создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий лёгкой атлетикой.*

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную предпрофессиональную программу
по виду спорта «Легкая атлетика»,
реализуемую в МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район,
разработанную тренером-преподавателем
Дмитриченко Виктором Михайловичем и инструктором-методистом
Антоновой Мариной Алексеевной

Одна из приоритетных задач, поставленная перед педагогами нашей страны - это не только достижение высокого образовательного уровня, но и формирование здорового, физически развитого, репродуктивного человека. Решают эту задачу специалисты по физической культуре и спорту. Данная программа представляет собой описание различных форм работы тренера-преподавателя по виду спорта «Легкая атлетика».

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Легкая атлетика» (далее-Программа) разработана на основании 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 Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939), с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. № 133) и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта.

Выдержаны основные принципы построения программ: доступность, системность, последовательность, преемственность.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по легкой атлетике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимую продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерную для избранного вида спорта;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность организаций физкультурно-спортивной направленности.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки

