

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №7»

«Утверждаю»
Директор МАУДО «ДЮСШ №7»
Е.В. Богачев



Принято на
педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ №7»
Пр. № 74 от 06.03.2015

**Дополнительная общеобразовательная программа:
Дополнительная предпрофессиональная программа по
циклическим, скоростно-силовым видам спорта и
многоборьям
(Легкая атлетика)**

Срок реализации: до 10 лет

Разработчик:

Зам. директора по УСР

МАУДО «ДЮСШ №7»

Поротова Н.Г.

Рецензенты:

К.п.н., доцент кафедры медико-биологических основ ФВ и спортивных дисциплин ГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»

М.А.Родин

Доцент кафедры физической культуры, ЛФК и спортивной медицины ГБОУ ВПО «Кемеровская государственная медицинская академия, заслуженный работник физической культуры РФ
Н.И.Фетищев

г. Кемерово, 2015г.

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную программу
«Дополнительная предпрофессиональная программа
по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям
(Легкая атлетика)»

Разработчик программы:

Поротова Наталья Геннадьевна, заместитель директора по учебно-спортивной работе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа № 7», г. Кемерово.

Учреждение, реализующее программу:

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа № 7», г. Кемерово.

Общая характеристика программы:

Направленность, в рамках которой реализуется образовательная программа: физическая культура и спорт (вид спорта – легкая атлетика).

Возраст воспитанников: минимальный возраст – 9 лет.

Срок реализации программы: до 10 лет.

Актуальность программы и ее новизна определяется ее направленностью на использование вида спорта – легкой атлетики как эффективного средства привлечения детей и подростков к активным занятиям физическими упражнениями. Учитывая, что легкая атлетика является органической частью физической культуры, занятия этим видом спорта характеризуются эмоциональной насыщенностью, повышают устойчивость к неблагоприятным факторам среды, а также играют важную роль в формировании личности.

При составлении программы авторы основывались на следующих законодательных актах:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «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 Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» (утвержден приказом Приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220).

Ведущей концептуальной идеей программы является учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Реализация данной программы позволит в полной мере раскрыть двигательный потенциал обучающихся, а также создать условия для успешной соревновательной деятельности.

Следует отметить, что разработчиком программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований, практические рекомендации специалистов в области психологии и педагогики, спортивной медицины, гигиены.

Основные 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 легкой атлетике.

Программный материал, объединенный в целостную систему спортивной подготовки, соответствует специфике дополнительного образования спортивной направленности и включает три этапа:

1. Этап начальной подготовки.
2. Тренировочный этап.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Необходимо подчеркнуть, что на каждом этапе решаются собственные (частные) задачи, соответствующие определенному возрасту обучающихся и уровню их подготовленности. При этом все перечисленные этапы органически связаны и каждый последующий из них является логическим продолжением этапа предыдущего.

В соответствии с Федеральными государственными требованиями к предпрофессиональным программам, общеразвивающая программа содержит:

- теорию и методику физической культуры и спорта;
- общую и специальную физическую подготовку;
- избранный вид спорта (легкая атлетика);
- подвижные игры и другие виды спорта.

Для успешного решения поставленных задач используются следующие формы: тренировочные занятия в группах; индивидуальные тренировочные занятия; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Следует отметить, что программой предусмотрена непрерывность освоения в период каникул посредством участия обучающихся в тренировочных сборах на базе летних лагерей (центров) различного типа, а также самостоятельной работы обучающихся.

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа № 7» г. Кемерово имеет достаточную для реализации программы материально-техническую базу, соответствующую Федеральным стандартам спортивной подготовки.

Пояснительная записка составлена педагогически грамотно. Язык и стиль изложения четкий, ясный, доказательный, логичный.

Тематический план учитывает основные требования к организации учебно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей.

Содержание программы носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии.

Выделены основные направления содержания, необходимые для создания условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала обучающихся в условиях образовательного процесса физкультурно-спортивной направленности. Неоспоримым достоинством программы является то, что в ее основу положена идея оздоровления и физического развития и физической подготовки юных спортсменов – будущего олимпийского резерва Кузбасса.

Методическое обеспечение программы достаточно полно представляет педагогические, психологические и организационные условия, необходимые для получения воспитательно-развивающего результата. В программе предложены способы диагностики результативности образовательного процесса, представлены упражнения для общей и специальной физической подготовки в отдельных видах легкой атлетики для различных возрастных групп.

Особое внимание в программе уделяется безопасности во время занятий.

Программа удовлетворяет всем требованиям и рекомендуется к реализации.

Доцент кафедры
медико-биологических основ ФВ
и спортивных дисциплин
ГБОУ ВПО «Кемеровский
государственный университет,
к.п.н., доцент



Подпись _____ М.А. Родин
Зав. канцелярией _____
заверяю:

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа: Дополнительная предпрофессиональная программа по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям составлена на основе 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 № 730 от 12 сентября 2013 г.), в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.12 г., Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом от 06.12.2011г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ № 1125 от 27 декабря 2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14) утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 4 июля 2014г. № 41.

В МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа №7» данная Программа реализуется по виду спорта – легкая атлетика.

Программа составлена с учетом «Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» утвержденных приказом Минспорта России от 24 апреля № 220, Приказом Министерства спорта РФ «О внесении изменений в приказ Министерства спорта РФ от 24.04.2013г. «Об утверждении Федерального стандарта по виду спорта легкая атлетика» от 16.02.2015г. № 133.

Легкая атлетика – королева спорта, этот вид спорта является увлекательной и эмоционально насыщенной формой спортивной тренировки детей и подростков. Занятия легкой атлетикой повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, атмосферному давлению, холоду, перегреванию. Легкая атлетика используется как эффективное средство привлечения детей к активным занятиям физическими упражнениями, это один из самых популярных видов спорта. Этот вид спорта как органическая часть физической культуры служит одним из средств физического воспитания молодого поколения, играет важную роль в формировании человеческой личности.

Программа предназначена для организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки с учетом возрастных и

индивидуальных особенностей обучающихся и 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 к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- 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 легкой атлетике.

При разработке программы учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту в РФ, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

В данной программе тренировочный процесс рассматривается как целостная и динамичная система, где на каждом этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Минимальный возраст зачисления детей на этап начальной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки – 9 лет.

Этап начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются лица, в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в МАУДО «ДЮСШ №7», и Положением о порядке перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАУДО «ДЮСШ №7».

Продолжительность этапа – до 3 лет (до 1 года; свыше года).

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса,

мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап. Группы тренировочного этапа формируются согласно Положения о порядке перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАУДО «ДЮСШ №7».

Продолжительность этапа – до 5 лет (до 2 лет начальной специализации и до 3 лет углубленной специализации). Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения обучающимися промежуточной аттестации.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;

- к концу этапа - определение предрасположенности к виду легкой атлетики;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются в соответствии с Положением о порядке перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАУДО «ДЮСШ №7».

Продолжительность этапа – до 2 лет (1 года обучения, свыше 1 года обучения). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение общего функционального уровня;

- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Срок освоения Программы – до 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному

учебному плану.

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Согласно Федеральным государственным требованиям Программа содержит

- теорию и методику физической культуры и спорта;
- общую и специальную физическую подготовку;
- избранный вид спорта (легкая атлетика);
- другие виды спорта и подвижные игры.

Тренировочный процесс организуется с учетом следующих форм: тренировочные занятия в группах; индивидуальные тренировочные занятия; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Непрерывность освоения программы в каникулярный период обеспечивается участием обучающихся в тренировочных сборах в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), в спортивно-образовательных центрах (продолжительностью от 14 до 21 дня), а также самостоятельной работой обучающихся (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика).

Для реализации Программы МАУДО «ДЮСШ №7» имеет материально-техническую базу, соответствующую Федеральным стандартам спортивной подготовки:

- легкоатлетический манеж с тремя 200-метровыми дорожками по кругу и шестью дорожками для спринта, секторами для прыжков в длину, высоту, с шестом, сектором для толкания ядра;
- легкоатлетический стадион с 8 400-метровыми дорожками по кругу с синтетическим покрытием, полным набором секторов и метаний;
- спортивное оборудование и инвентарь для проведения тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике в достаточном количестве.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Спортивная школа осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в установленных порядке и объеме.

**Особенности формирования групп обучающихся
с учетом этапов подготовки и требования
по физической, технической и спортивной подготовке**

Этап подготовки	Период	Миним. наполняемость группы	Максим. наполняемость группы	Требования по ОФП, СФП., ТП
Этап начальной подготовки	До года	8	25	Выполнение нормативов по ОФП
	Свыше года	8	20	Выполнение нормативов по ОФП
Тренировочный этап	Начальная специализация	8	14	Выполнение требований по ОФП, СФП, ТП (3юн-1юн)
	Углубленная специализация	8	12	Выполнение требований по ОФП, СФП, ТП (3-1 разряд)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1	10	Выполнение требований по ОФП, СФП, ТП (КМС, выполнение МС)

Допускается проведение занятий с обучающимися из разных групп при условиях, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов, не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.