

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 общеразвивающая программа
по общей физической подготовке с элементами легкой атлетики**

Срок реализации: без ограничений

Разработчики:

Зам. директора по УСР

МАУДО «ДЮСШ №7»

Поротова Н.Г.

Инструктор-методист

МАУДО «ДЮСШ №7»

Быкова И.А.

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

2015 год

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную программу
«Дополнительная общеразвивающая программа
по общей физической подготовке с элементами легкой атлетики»

Разработчики программы:

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

Быкова Ирина Александровна, инструктор-методист 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.

Возраст воспитанников: минимальный возраст – 7 лет.

Срок реализации программы: без ограничений.

Актуальность программы и ее новизна определяется ее направленностью на заботу о здоровье детей и необходимостью использования новых средств, форм и методов работы по физическому воспитанию, что соответствует приоритетам образовательной политики.

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 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности 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).

Отличительной особенностью данной программы является комплексное решение задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма в условиях образовательного процесса физкультурно-спортивной направленности. Реализация данной программы позволит не только укрепить детей физически, но и позволит в полной мере раскрыть их двигательный потенциал, а также создать условия для успешной соревновательной деятельности. Участие детей в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности является мощным воспитательным средством: переживания успеха приносит ребенку моральное удовлетворение; создаются условия для реализации двигательного потенциала с учетом потребности в занятиях физической культурой и спорта, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Цель программы: физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте

Ведущей концептуальной идеей программы, подчиненной основной цели привлечения максимально возможного количества детей и подростков к занятиям спортом, раскрытия и развития природных задатков и двигательного потенциала, является создание условий для их активного отдыха, оздоровления и физического развития.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей и спо-

- укреплению здоровья и закаливанию;
- устранению недостатков физического развития;
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- выявление одаренных детей с целью перевода их в дальнейшем на предпрофессиональную программу;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям легкой атлетикой и к здоровому образу жизни;
- привлечение максимально возможного числа людей к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

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 достижения поставленной цели используются следующие средства и методы:

Организация воспитательно-развивающей среды на основе проведения различных форм занятий: групповые, индивидуальные, соревновательные, самостоятельные (по индивидуальным планам).

Создание ситуаций переживания успеха – посредством участия обучающихся в соревновательной деятельности.

Создание информационной среды различными средствами: беседы, игры, демонстрации, качественный показ и т.д.

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 ребенка 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 Клуба.

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 комплексы упражнений для общей и специальной физической подготовки для различных возрастных групп. 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 завер

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Общеразвивающая программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ №7) составлена 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», Федеральным законом от 06.12.2011г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: «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.

Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (далее - программа) предназначена для спортивно-оздоровительных групп с элементами легкой атлетики.

Забота о здоровье детей и взрослых вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов. 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.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не

ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники легкой атлетики.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- выявление одаренных детей с целью перевода их в дальнейшем на предпрофессиональную программу;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям легкой атлетикой и к здоровому образу жизни;
- привлечение максимально возможного числа людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

С учетом Федеральных государственных требования к дополнительным предпрофессиональным программам, общеразвивающая 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; 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.

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.

Учебный план составляется с учетом изложенных выше данных, указанных на 30-й странице таблицы. Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организационно-образовательные процессы в Учреждении и включает в себя:

- предметные предметные области;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по различным видам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, и тренировочного по индивидуальным планам;
- максимальную нагрузку обучающихся;

Наполняемость учебных групп, максимальный объем тренировочной нагрузки.

Максимальный возраст обучающихся	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная количественная состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов)	Спортивно-технический волюнтер
Спортивно-технический				
7	10	20	6*	Выполнение обязанностей ООП

*С целью обеспечения охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу и неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в календарный период, но не более чем на 20% от годового тренировочного объема.