Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

#

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**по виду спорта «Легкая атлетика»**

**по дисциплинам:**

 **«Спортивная ходьба» и «Многоборье»**

**для обучающихся 9 - 18 лет**

**срок реализации программы 8 лет**



Новокузнецк, 2016

 **Приложение № 3**

 **к дополнительной**

 **предпрофессиональной**

 **программе по циклическим,**

 **скоростно-силовым видам**

 **спорта и многоборью**

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

#  УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И. Пожаркин

 01.09.2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**по виду спорта «Легкая атлетика»**

**по дисциплинам:**

 **«Спортивная ходьба» и «Многоборье»**

**для обучающихся 9 - 18 лет**

**срок реализации программы 8 лет**

Обсуждено на заседании Принято педагогическим

методического совета советом

Протокол № 1 от 01.09.2016 г. Протокол № 1 от 01.09.2016 г.

Разработчики программы:

Мелентьева О.А., Мелентьев С.Н. – тренеры-преподаватели по спортивной ходьбе;

Шерер И.Г. – тренер-преподаватель по многоборью;

Афонина Л.Е.- методист

Новокузнецк, 2016

**АННОТАЦИЯ**

## Дополнительная предпрофессиональная программа по *легкой атлетике* (далее - Программа) включает программу обучения по двум дисциплинам легкой атлетики – *спортивная ходьба* *и многоборье* и учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике, утвержденный приказом № 220 Министерства спорта России от 24.04.2013 года, с изменениями, утвержденными приказом № 133 Министерства спорта России от 16 февраля 2015 года. Программа по легкой атлетике разработана в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта России, а также санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей, и основным документом при организации и проведении занятий полегкой атлетике в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта. В программе представлены средства общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, инструкторской и судейской практики обучающихся, система контроля и зачетные требования.

**1. Учебный план. «Легкая атлетика»**

**1.1. Учебный план. «СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА» (36 недель в год)**

|  |  |
| --- | --- |
|  Предметные области  | Этапы подготовки |
| Начальная подготовка (НП) | Тренировочный этап (ТЭ) |
| Год обучения/кол-во часов в неделю | Год обучения/кол-во часов в неделю |
| 1 год/6 час | Свыше года/6 час | 1 год/9 час | 2 год/9 час | 3 год/16 час | 4 год/16 час | 5 год/16 час |
| 1. Теория и методика физической культуры и спорта | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 2. Общая физическая подготовка | 157 | 154 | 180 | 150 | 260 | 240 | 210 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 38 | 46 | 90 | 96 | 102 |
| 4. Техническая подготовка | 34 | 36 | 56 | 66 | 118 | 124 | 136 |
| 5. Тактическая, подготовка | 12 | 12 | 20 | 26 | 50 | 56 | 60 |
| 6. Психологическая подготовка | В сетку часов не входит |
| 7. Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия | - | - | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 |
| 9. Контрольные испытания. | 3 | 3 | 5 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 10. Участие в соревнованиях | 2 | 3 | 9 | 12 | 28 | 28 | 34 |
| Всего: | 216 | 216 | 324 | 324 | 576 | 576 | 576 |

**1.2. Учебный план. «МНОГОБОРЬЕ» (36 недель в год)**

|  |  |
| --- | --- |
|  Предметные области  | Этапы подготовки |
| Начальная подготовка (НП) | Тренировочный (Т) |
| Год обучения/кол-во часов в неделю | Год обучения/кол-во часов в неделю |
| 1 год/6 час | 2 год/6 час | 3 год/6 час | 1 год/9 час | 2 год/9 час | 3 год/16 час | 4 год/ 16 час | 5 год/16 час |
| 1. Теория и методика физической культуры и спорта | 10  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2. Общая физическая подготовка | 111 | 107 | 48 | 67 | 60 | 90 | 64 | 60 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 47 | 50 | 70 | 96 | 85 | 231 | 208 | 200 |
| 4. Техническая подготовка | 20 | 23 | 50 | 82 | 100 | 150 | 155 | 155 |
| 5. Тактическая подготовка | 8 | 8 | 12 | 25 | 25 | 46 | 69 | 69 |
| 6. Психологическая подготовка | В сетку часов не входит |
| 7.Инструкторская и судейская практика | 2 | 4 | 6 | 18 | 18 | 21 | 32 | 32 |
| 8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия | В сетку часов не входит |
| 9. Контрольные испытания | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| 10. Участие в соревнованиях  | 12 | 12 | 16 | 22 | 22 | 24 | 36 | 48 |
| Всего: | 216 | 216 | 216 | 324 | 324 | 576 | 576 | 576 |