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 | |