

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

Р.П. КУЗОВАТОВО

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДЮСШ
р.п. Кузоватово

А.И. Кисаров

Приказ № 48 от 24.08.2023 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

«Лёгкая атлетика»

(физкультурно – спортивной направленности)

Продвинутый уровень

на 2023-2024 учебный год

р.п. Кузоватово

2023 год

Пояснительная записка
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика» продвинутого уровня

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Легкая атлетика» (далее - программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 15 до 17 лет в системе дополнительного образования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово

Для групп 15-17 лет. **Уровень программы - продвинутый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется, всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Различные виды бега, входят составной частью в каждое занятие не только по легкой атлетике, но и тренировочную и досуговую деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно - сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Новизна Программы: учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна

программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Объем программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, общее количество часов по программе:

- 1 год обучения – 414 часов;
- 2 год обучения – 552 часа;
- 3 год обучения – 736 часов.

Срок реализации программы – 3 года.

Весь учебный материал излагается по годам обучения, что позволяет тренеру - преподавателю дать единое направление в тренировочном процессе. В процессе обучения решаются определенные задачи:

- Укрепление здоровья и улучшение физического развития и функциональной подготовленности.
- Овладение основами техники базовых упражнений.
- Повышение уровня общей физической подготовленности.
- Привитие интереса к занятиям спортом.
- Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.
- Приобретение соревновательного опыта.
- Достижение первых спортивных результатов.
- Воспитание дисциплинированности, настойчивости, целеустремленности, смелости, воли, решительности и самодисциплины.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия; самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы, просмотры учебных кинофильмов и соревнований, участие в соревнованиях).

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительности 45 минут или 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке)	5-10 мин.
---	-----------

- элементы акробатики	10-15 мин.
- игры с элементами бега	10-20 мин.
- освоение специальных беговых упражнений	10-20 мин.
- подводящие упражнения для метаний, прыжков и т.д.	10-25 мин.

Оставшееся время тренировки может быть использовано на изучение закрепление и совершенствование элементов техники легкоатлетических упражнений.

Режим занятий

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

-1 год обучения: 3 академических часа x 3 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 мин – перерыв) всего 414 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

- 2 год обучения: 3 академических часа x 4 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 552 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

- 3 год: 3 академических часа + 1 академический час x 5 раз в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 736 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводятся спортивные мероприятия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по виду спорта "легкая атлетика"						
№	Предметная область	Год обучения			Форма аттестации(контроля)	
		I	II	III		
1.	Теория и методика ФКиС	5	5	5	Беседа	
1.1.	История развития легкой атлетики	1	1	1		
1.2.	Место и роль физической культуры в современном обществе	1	1	1		
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1		

4. Разминка, её значение в тренировочном процессе													
5. Средства и методы основных физических качеств бегунов: - возрастные особенности развития физических качеств; - содержание и методика технической подготовки													
6. Правила организации и соревнований в легкой атлетике квалификационные соревнования					1								1
7. Морально-волевая подготовка. -понятия морально-волевой подготовки, её значение спортсмена.							1						1
8. Антидопинговые мероприятия								1					1
ИТОГО часов:	1				1		1	1		1			5
<i>Практические занятия</i>													
ОФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	220
СФП	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	63
Техническая подготовка	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	75
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3		37
Восстановительные мероприятия			+			+					+		
Участие в соревнованиях, Инструкторская, судейская практика		1		2	1	2	2		2	2	2		14
ИТОГО часов:	35	36	35	38	38	38	38	37	38	38	38		409
Медицинское	+	+				+		+					

качеств; - содержание и методика технической подготовки													
6.Права и обязанности участников соревнований, судей								0,5					0,5
7. Морально-волевые понятия морально-технической подготовки, её значение для спортсмена.						0,5							0,5
8. Антидопинговые мероприятия									0,5				0,5
ИТОГО часов:	1	0,5		0,5		0,5		0,5	0,5	0,5	1		5
Практические занятия													
ОФП	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22		251
СФП	9	10	9	9	9	10	9	9	9	9	9		101
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	10		114
Тактическая, теоретическая, психологическая	5	4	4	5	4,5	4	4	4,5	5	4	5		49
Восстановительные мероприятия			+		+	+					+		
Участие в соревнованиях согласно календаря) Инструкторская, судейская практика	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		32
Медицинское обследование	+	+			+		+	+		+			
ВСЕГО часов:													
	49	50,5	49	50,5	49,5	50,5	50	51	51,5	50,5	50		552

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Место проведения: _____

Количество учебных недель - 46

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
1. Инструкции и правила безопасности при проведении тренировочных занятий, разминки, выполнения силовых упражнений		0,5											0,5
2. Комплексы восстановительных мероприятий Причины травм	1										1		2
3. Основы техники бега - устранение технических ошибок													
4. Разминка, её значение в тренировочном процессе - дозировка физической нагрузки										0,5			0,5
5. Средства и методы основных физических качеств бегунов: - возрастные особенности развития физических качеств; - содержание и методика технической подготовки				0,5									0,5
6. Права и обязанности								0,5					0,5

участников соревнований, судей													
7. Морально-волевая подготовка морально-волевого спортсмена.						0,5							0,5
8. Антидопинговые мероприятия									0,5				0,5
ИТОГО часов:	1	0,5		0,5		0,5	1	0,5	0,5	0,5			5
Практические занятия													
ОФП	29	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30		328
СФП	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		142
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13		136
Тактическая, теоретическая, психологическая	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7		74
Восстановительные мероприятия			+		+	+					+		
Участие в соревнованиях согласно календаря) Инструкторская, судейская практика	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5		51
Медицинское обследование	+	+			+		+	+		+			
Итого часов:	62	64	65	66	67	67	67	68	68	68	68		
ВСЕГО часов:													
	63	64,5	65	66,5	67	67,5	68	68,5	68,5	68,5	68		736