

Приложение
к приказу директора Муниципального
бюджетного учреждения
МБУ «ФОК «Олимпийский»
От 29.08.2019 № 249/1-ДО

Лист изменений

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ-ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА («Бег на короткие дистанции»)

Нижегородская область
г. Балахна

2019г.

Внести изменения в дополнительную предпрофессиональную программу по легкой атлетике «Бег на короткие дистанции»:

1. В раздел 1 «Нормативная часть программы» в пункт 1.4 «Режимы тренировочной работы» внести следующие изменения:

Тренировочный этап (группы ТГ):

Группа ТГ-1 года обучения- 10 часов в неделю;

Группа ТГ-2 года обучения- 12 часов в неделю;

Группа ТГ-3 года обучения- 15 часов в неделю;

Группа ТГ-4 года обучения- 16 часов в неделю;

Группа ТГ-5 года обучения- 18 часов в неделю.

2. В разделе 1 «Нормативная часть программы» пункт 1.6 «Предельные тренировочные нагрузки» изложить в следующей редакции:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	НП-1 г.об.	НП-2 г.об. и НП-3 г.об.	ТГ-1 г.об.	ТГ-2 г.об.	ТГ-3 г.об.	ТГ-4 г.об.	ТГ-5 г.об.	
Количество часов в неделю	6	8	10	12	15	16	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	5	6	6	6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	690	736	828	1104
Общее количество тренировок в год	138	184	184	184	230	276	276	276
Продолжительность учебно-тренировочных занятий (мин)	90	90	90/135	135	135	90/135	135	180

3. Внести следующие изменения в «УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Разделы, темы	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа (46 недель)							Формы промежуточной аттестации
	Этапы							
	Тренировочный этап						Совершенствования спортивного мастерства	
Возраст	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17лет	18 лет	
Период обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	
Кол-во часов/неделю	10	12	15	16	18	24	24	
Предметные области								
Теоретическая подготовка от 5% до 10 %	6 %	6 %	6%	6 %	6 %	5 %	5 %	тестирование
	28	33	41	44	50	55	55	
Общая и специальная физическая подготовка от 30 % до 35%	34 %	34 %	33%	33 %	33%	30 %	30 %	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП
	156	188	228	243	273	331	331	
Избранный вид спорта не менее 45%	47 %	47 %	50 %	50 %	50 %	55 %	55 %	Тестирование, прохождение контрольных испытаний, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов
	216	259	345	368	414	608	608	
Другие виды спорта и подвижные игры от 5 % до 15 %	13 %	13 %	11 %	11%	11 %	5%	5 %	тестирование
	60	72	76	81	91	55	55	
Самостоятельная работа учащихся до 10%						5%	5%	тестирование
	-	-	-	-	-	55	55	
Всего часов в год	460	552	690	736	828	1104	1104	
Каникулы	шесть недель – с второй недели июля по третью неделю августа							

План- график распределения учебных часов для тренировочных групп 1 года обучения

№ п/п	месяц Предметные области	сент.	окт.	нояб	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	май	июнь	июль	июль-авг.	авг	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	4	4	3	4	1	Промежуточная аттестация	-	-	Каникулы 6 недель	-	28
2.	Общая и специальная физическая подготовка	6	24	14	4	21	12	13	28	7		12	4		11	156
3.	Техническая подготовка	8	11	11	9	8	11	11	10	9		9	5		9	111
4.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	1	1		2	-		-	24
5.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	-		-	10
7.	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3		-	-		-	3
8.	Медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	-		-	10
9.	Участие в соревнованиях	12	-	-	12	3	3	4	-	12		12				58
10	Другие виды спорта и подвижные игры	6	7	7	7	6	5	5	5	5		3	1		3	60
	Всего часов	40	50	40	40	47	40	40	50	40			40		10	23

План-график распределения учебных часов для тренировочных групп 2 года обучения

№ п/п	Предметные области	месяц										июль-авг.	авг	Всего часов			
		сент.	окт.	нояб	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	май						
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	4	2	Промежуточная аттестация	-	-	Каникулы 6 недель	-	33	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	20	20	13	18	18	19	23	17		14	3		11	188	
3.	Техническая подготовка	12	18	18	12	17	17	15	13	11		10	5		6	154	
4.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	1	1		2	-		-	24	
5.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	-		-	-	10
7.	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3		-	-		-	-	3
8.	Медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	-		-	-	10
9.	Участие в соревнованиях	12	-	-	12	3	3	4	-	12		12					58
10	Другие виды спорта и подвижные игры	7	8	8	8	7	6	6	6	6		4	2		4	72	
	Всего часов	52	55	55	54	54	53	51	49	54		44	10		21	552	

План- график распределения учебных часов для тренировочных групп 3 года обучения

№ п/п	Предметные области	месяц										май	июнь	июль	июль-авг.	авг	Всего часов
		сент.	окт.	нояб	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май							
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	Промежуточная аттестация	4	1	Каникулы 6 недель	2	41
2.	Общая и специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	18	21		9	12		228	
3.	Техническая подготовка	8	32	9	6	22	14	11	30	8	9		4	11		167	
4.	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		-	3		63	
5.	Психологическая подготовка	2	1	3	2	1	1	1	1	2	2		-	-		16	
6.	Медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		3	-		2	14
7.	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	-	-	-	2	-	-	-		-	-		-	6
8.	Контрольные Испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-		-	-		-	3
9.	Участие в соревнованиях	12	-	6	12	6	6	6	4	12	12		-	-		76	
10.	Другие виды спорта и подвижные игры	6	8	8	8	8	7	8	8	8	3		1	3		76	
	Всего часов	60	75	60	60	72	60	60	75	60		60	15		33	690	

План- график распределения учебных часов для тренировочных групп 4 года обучения

№ п/п	Предметные области	месяц										май	июнь	июль	июль-авг.	авг	Всего часов
		сент.	окт.	нояб	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май							
1.	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	3	4	4	5	4	Промежуточная аттестация	4	-	Каникулы 6 недель	-	44	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	23	23	23	22	22	23	22	23	20		22	9		11	243	
3.	Техническая подготовка	8	34	11	9	34	15	15	33	9		8	4		10	190	
4.	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	-		3	63	
5.	Психологическая подготовка	2	1	3	2	1	1	1	1	2		2	-		-	16	
6.	Медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1		3	-		2	14	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	-	-	-	2	-	-		-	-		-	6	
8.	Контрольные Испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3		-	-		-	3	
9.	Участие в соревнованиях	12	-	6	12	6	6	6	4	12		12	-		-	76	
10.	Другие виды спорта и подвижные игры	7	8	7	7	7	8	7	7	7		7	3		6	81	
	Всего часов	64	80	64	64	80	64	64	80	64		64	16	32	736		

4. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план по общей физической подготовке» следующие изменения :

Тематический план по общей физической подготовке

Раздел подготовки	Тренировочный этап				
	1	2	3	4	5
Года обучения					
Упражнения без предметов	30	35	36	38	43
Упражнения с предметами	30	35	36	38	42
Упражнения на гимнастических снарядах	4	10	6	10	15
Итого : час.	64	80	78	86	100

5. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план по специальной физической подготовке» следующие изменения :

Тематический план по специальной физической подготовке

Упражнения на развитие физических качеств	Тренировочный этап				
	1	2	3	4	5
Года обучения					
Упражнения на развитие силы	20	24	45	45	49
Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	35	39	45	46	54
Упражнения на развитие выносливости	18	22	30	32	34
Специальные беговые упражнения	19	23	30	34	36
Итого :	92	108	150	157	173

6. Внести в раздел 2 «Методическая часть программы» в подпункт « Тематический план по избранному виду спорта» следующие изменения :

Тематический план занятий по избранному виду спорта

№ п/п	Этап подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		ТГ-1 г.о.	ТГ-2 г.о.	ТГ-3 г.о.	ТГ-4 г.о.	ТГ-5 Г.о.
1.	Тактическая подготовка	24	24	63	63	63
2.	Психологическая подготовка	10	10	16	16	16
3.	Техническая подготовка	111	154	167	190	233
4.	Медико-восстановительные мероприятия	10	10	14	14	14
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	6
6.	Участие в соревнованиях	58	58	76	76	76
7.	Контрольно-переводные испытания	3	3	3	3	6
	Всего часов в год	216	259	345	368	414

7. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в пункт 2.10 «Другие виды спорта и подвижные игры» в подпункт « Годовой тематический план занятий по другим видам и подвижным играм» следующие изменения :

Годовой тематический план занятий по другим видам спорта и подвижным играм

№ п/п	Группы Содержание занятий	ТГ 1г.о.	ТГ 2г.о.	ТГ 3г.о.	ТГ 4г.о.	ТГ 5г.о
1	Акробатические упражнения	9	15	15	16	18
2	Баскетбол	15	17	19	20	23
3	Футбол	16	18	20	22	26
4	Подвижные игры и эстафеты	20	22	22	23	24
Всего часов в год		60	72	76	81	91