

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Атлетизм» (далее – программа) составлена в соответствии со следующими нормативными документами :

1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

3. Приказ Министерства образования и науки от 02.02.2011 г. №19676 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы – физкультурно-спортивная

1.2. Уровень подготовки программы – базовый

1.3. Категории обучающихся, на которых рассчитана программа: – студенты Арзамасского филиала ННГУ. Возраст – от 16 до 22 лет.

1.4. Занятия проводятся в группах. Количество обучающихся в группе от 15 до 20 человек.

1.5. Входные требования к поступающим :

Состояние здоровья и физические возможности позволяют им овладеть основами данного вида спорта и участвовать в спортивных соревнованиях..

1.6. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена возрастающим интересом обучающейся молодежи к ведению здорового образа жизни, овладением основами базовой подготовки по данному виду спорта, совершенствованию личной физической подготовки и физического развития.

1.7. Цель программы заключается в формировании и совершенствовании у студентов универсальных компетенций категории самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение) в области физической культуры и спорта, связанных с организацией физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-массовой деятельности в избранном виде спорта.

Освоение данной дополнительной общеразвивающей программы также в последующем будет способствовать успешному обучению занимающихся по программам профессиональной переподготовки в соответствии с требованиями Профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н) уровней квалификации 5 и 6.

1.8. Задачи программы

1. Формирование у обучающихся ответственного отношения к выполняемой физкультурно-спортивной деятельности, развитие мотивации на дальнейшее самосовершенствование и саморазвитие.

2. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании.

3.Формирование у обучающихся системы знаний и умений, необходимых для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в избранном виде спорта.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ

2.1. Нормативный срок освоения программы 180 часов.

2.2. Срок обучения 1 год .

2.3. Общая трудоемкость 5 з.е.

2.4. Режим обучения: продолжительность одного академического часа 45 мин.

2.5. Форма обучения – очная

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По окончании обучения по настоящей дополнительной общеразвивающей программе обучающийся, освоивший программу, должен обладать следующими результатами :

знать: основные техники борьбы, организацию борьбы , судейства в данном виде спорта;

уметь: реализовывать основные техники борьбы, организацию борьбы, судейства в данном виде спорта; выявлять типичные ошибки при борьбе, определять причины возникновения ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения разнообразными способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок

владеть: технико-тактическими приемами борьбы, организацией борьбы, судейства в избранном виде спорта.

4.СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

4.1. Особенности организации образовательного процесса - программа является модульной и включает в себя относительно самостоятельные дидактические единицы — модули).

Программа *модуль (курс) «Атлетизм»*

предусматривает изучение следующих разделов:

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Раздел 2. Соревновательные и подготовительные упражнения

Раздел 3. Техника соревновательных упражнений

Раздел 4. Классические тяжелоатлетические упражнения

Раздел 5. Упражнения из арсенала армспорта

Раздел 6. Атлетические упражнения силового троеборья

Раздел 7. Соревновательная и судейская практика

Учебный план программы представлен в Приложении №1 к Дополнительной общеразвивающей программе.

4.2. Календарный учебный график программы представлен в Приложении №2 к Дополнительной общеразвивающей программе.

5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Проведение итоговой аттестации по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется в форме тестирования

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Время, цель и формы проведения контроля, аттестации по дополнительной общеразвивающей программе представлены в таблице 1.

Таблица 1

Время, цель и формы проведения контроля, аттестации по дополнительной общеразвивающей программе

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля, аттестации
Промежуточная аттестация		
В конце обучения	Определение результатов Обучения	Тестирование

Оценочные материалы, критерии оценивания, диагностики представлены в Приложении № 3 «Рабочая программа дисциплины, модуля (курса)» к Дополнительной общеразвивающей программе.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Кадровое обеспечение программы

Руководитель программы:

Лосев Алексей Сергеевич, старший преподаватель Арзамасского филиала ННГУ

Разработчики программы:

Лосев Алексей Сергеевич, старший преподаватель Арзамасского филиала ННГУ

Составители учебно-тематического плана программы:

Лосев Алексей Сергеевич, старший преподаватель Арзамасского филиала ННГУ

Марина Антонина Васильевна, к.п.н., доцент, руководитель отделения дополнительного образования и профессионального обучения

Преподаватели дополнительной общеразвивающей программы «Атлетизм» представлены в Таблице 2:

Таблица 2

Преподаватели дополнительной общеразвивающей программы «Атлетизм»

п/ п	Наименование дисциплин, модулей(тем, разделов)	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность	Место работы и должность по совместительству (если есть)
1.	Общая физическая подготовка	Лосев Алексей Сергеевич		Кафедра физической культуры Арзамасский филиал ННГУ, старший преподаватель	
2.	Соревновательные и подготовительные упражнения	Лосев Алексей Сергеевич		Кафедра физической культуры Арзамасский филиал ННГУ. старший преподаватель	
3.	Техника соревновательных упражнений	Лосев Алексей Сергеевич		Кафедра физической культуры, Арзамасский филиал ННГУ старший преподаватель	
4.	Классические тяжелоатлетические упражнения	Лосев Алексей Сергеевич		Кафедра физической культуры, Арзамасский филиал ННГУ старший преподаватель	
5.	Упражнения из арсенала армспорта	Лосев Алексей Сергеевич		Кафедра физической культуры Арзамасский филиал ННГУ старший преподаватель	
6.	Атлетические упражнения силового троеборья	Лосев Алексей Сергеевич		Кафедра физической культуры Арзамасский филиал ННГУ старший преподаватель	
7.	Соревнования (участие и	Лосев Алексей		Кафедра физической	

	судейство)	Сергеевич		культуры, Арзамасский филиал ННГУ старший преподаватель	
--	------------	-----------	--	---	--

2.2. Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия, обеспечивающие реализацию настоящей дополнительной общеразвивающей программы, соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам.

Материально-технические условия дополнительной общеразвивающей программы

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран.

Помещения для практических занятий (тренировки) - большой спортивный зал 12х24м.; малый спортивный зал 9х18 м.; спортивная площадка 30х50 м.; тренажерный зал.

Специальное оборудование: стол для армреслинга, секундомер; скакалки; обручи; коврики; гантели; мячи; координационная лестница, медицинболы, тренажеры, теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные шарик и др.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Помещения для практических занятий (тренировки) - большой спортивный зал 12х24м.; малый спортивный зал 9х18 м.; спортивная площадка 30х50 м.; тренажерный зал.

Специальное оборудование: секундомер; скакалки; обручи; коврики; гантели; мячи; координационная лестница, медицинболы, тренажеры, стол для армспорта, канат, гири, штанги, магнeзия и др.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы представлены в Приложении № 3 «Рабочая программа дисциплины, модуля (курса)» к Дополнительной общеразвивающей программе.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

отделение дополнительного образования и профессионального обучения

факультет/институт/филиал

наименование программы

«Атлетизм»

Наименование учебных предметов, курсов дисциплин (модулей)		Форма аттестации		Зачетные единицы	Часов					
		зачет	экзамен	Всего	Всего	В том числе				
						В том числе			Самостоятельная работа	Контроль ,
						Аудиторных	Лекции	Семинары, практические занятия		
I.	Основы спортивной подготовки атлетов			5	180	144	14	130	36	
	Итого				180	144	14	130	36	

Приложение 2
Календарный учебный график

Нед	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
I	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т			

	Теоретическое обучение
П	Практика
Э	Экзаменационная сессия
Иа	Итоговая аттестация
К	Каникулы
*	Обучение не ведется