

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»**

**Институт дополнительного образования и профессиональной
переподготовки**

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по проектному обучению
и дополнительному образованию
Тамбовского государственного
университета имени Г.Р. Державина



Я.Ю. Радюкова

« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«ПОДГОТОВКА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ
ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ
ТВОРЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНОЕ МНОГООБОРЬЕ»»**

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности «Спортивное многоборье» разработана на основании «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196) в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Нормативная база для разработки дополнительных образовательных программ:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель обучения:

Основной целью программы является подготовка абитуриентов к вступительным экзаменам, которые состоят из трех разделов «Гимнастика», четыре вида (акробатика, брусья, прыжок и подтягивание на перекладине), «Легкая атлетика», три вида (бег 100 метров, 1000 - 500 метров, прыжок в длину с места), «Плавание» один вид (100 метров вольным стилем).

Задачи обучения:

1. Формирование необходимых навыков и умений по разделам гимнастика, легкая атлетика и плавание.
2. Развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения дополнительных вступительных испытаний.
3. Вооружение знаниями в области физической культуры и спорта.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Подготовка к дополнительному вступительному испытанию

профессиональной направленности «Спортивное многоборье»» **направлено на:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- профессиональную ориентацию слушателей;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого развития слушателей;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

По окончании обучения слушатели должны:

- **знать** технику выполнения основных упражнений, входящих в программу дополнительных вступительных испытаний;
- **уметь** самостоятельно выполнять комбинации гимнастических упражнений, проплывать дистанцию 100 метров вольным стилем;
- **владеть** техникой бега на короткие и средние дистанции, техникой выполнения прыжка в длину с места.

Процесс обучения предполагает освоение теоретического учебного материала, выработку и (или) совершенствование практических навыков.

Формы работы: практические аудиторные занятия, самостоятельная работа.

При **самостоятельной работе** обучающиеся пользуются учебными и учебно-методическими пособиями из списка литературы, материалами интернет-сайтов.

Контроль за качеством усвоения учебного материала осуществляется посредством промежуточной аттестации, а также по итогам отдельных разделов, тем.

Формы промежуточного контроля (заполняется преподавателем в зависимости от специфики дисциплины):

- 1) Прием контрольных нормативов по легкой атлетике и плаванию.
- 2) Судейство комбинаций гимнастических упражнений на снарядах и вольных упражнений.

Форма итоговой аттестации

Контрольные соревнования по видам программы.

Условия реализации программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

индивидуальный подход к слушателям курсов (возможно использование компьютерных технологий).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	6
2.	Тема 1. Бег на короткие дистанции	2
3.	Тема 2. Бег на средние дистанции	2
4.	Тема 3. Прыжок в длину с места.	2
5.	Раздел 2. Гимнастика	8
6.	Тема 1. Акробатические упражнения.	2
7.	Тема 2. Упражнения на брусьях.	4
6	Тема 3. Опорный прыжок	2
7	Раздел 3. Плавание	6
8	Тема 1. Техника плавания вольным стилем	6
	Итого	20