

Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе по легкой атлетике

Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа в соответствии с законами, нормативно - правовыми актами и федеральными стандартами по видам спорта:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции» (авторы Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г.);
- примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» (авторы Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н.);
- примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Легкая атлетика. Прыжки» (авторы Радич И.Ю., Зеличенко В.Б., Ивочкин В.В.).

Вид спорта (скоростно-силовой): лёгкая атлетика

Дополнительные предпрофессиональные программы по легкой атлетике позволяют последовательно решать задачи физического воспитания и образования на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Возраст обучающихся: 9 лет – 17 лет

Срок реализации программ: 8 лет

В программе представлен программный материал для групп этапа начальной подготовки, тренировочного этапа с учетом объема часов учебной нагрузки, определенного учебным планом .

В программе представлена модель построения системы многолетней подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки по годам обучения.

Цель этапа начальной подготовки: обучение двигательным действиям.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья.
2. Улучшение физического развития.
3. Овладение основами техники выполнения упражнений.
4. Разносторонняя физическая подготовленность.
5. Выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям.
6. Воспитание черт характера.

Цель тренировочного этапа: воспитание спортсменов высокой квалификации.

Основные задачи тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья.
2. Гармоничное физическое развитие.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей и специальной физической подготовки.
4. Повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств.
5. Приобретение соревновательного опыта.

В данной программе учебный материал представлен в разделах, отражающих прием контрольных нормативов и следующие виды подготовки: теоретическая, общая и специальная физическая. Специальная физическая подготовка, начиная с тренировочного этапа, подразделяется на специализацию тренировочного процесса: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки, многоборье. Представлены нормативы по общей и специальной физической подготовке в соответствии со специализацией обучающихся, а также перечень учебно-методических средств обучения.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Контроль за освоением курса обучения по программам отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;
- нормативные требования по общей и специальной физической подготовке;
- контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь-октябрь, апрель - май);
- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда.