

Аннотация
к дополнительной образовательной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта по легкой атлетике (дети)

Тренер-преподаватель О.Н.Зозулина

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике (дети) разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Организация разработчик: МКОУ ДО Павловская ДЮСШ.

Разработчик: тренер-преподаватель Зозулина О.Н.

Срок реализации – 1 год

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике для спортивно- оздоровительных групп по легкой атлетике в МКОУ ДО Павловская ДЮСШ составлена в соответствии: с Федеральным законом в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 4.12.2007г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 6.12.2011 № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов», с правилами соревнований по виду спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». В программе отражены основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе, построение учебно- тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок за 1 год обучения юных легкоатлетов. Учитывая особенности современного этапа развития спорта в целом и лёгкой атлетики в частности, программа охватывает основные методические положения и принципы работы с детьми и подростками, направленные на дальнейшую реализацию единой системы многолетней спортивной тренировки и обучения в ДЮСШ. Настоящая программа содержит все нормативные, методические и другие положения и принципы работы на спортивно- оздоровительном этапе подготовки, так как дети, начиная заниматься лёгкой атлетикой, в течение года должны пройти курс ознакомления с разными видами лёгкой атлетики, основами подготовки и в дальнейшем определиться с более глубокой специализацией. Лишь после спортивно- оздоровительного этапа подготовки появляются предпосылки для дальнейшей специализации в определённом виде лёгкой атлетики или для окончания обучения. Данная программа по лёгкой атлетике адаптирована для занятий детей и подростков лёгкой атлетикой с учётом материально-технической базы школы. Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно- гигиеническими нормами. Среди массовых видов спорта легкая атлетика сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, прикладное значение, эмоциональную притягательность самого доступного вида, основы жизненных движений. Легкая атлетика, особенно кроссовая подготовка в лесу, имеет психогигиеническое значение – устраняет бессонницу и другие признаки нервного

напряжения, снижает перевозбуждение, укрепляет нервную систему. Выполнение различных движений руками и ногами вовлекает в работу почти все мышцы тела, способствует гармоничному развитию мускулатуры. Занятия легкой атлетикой развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, решительность, смелость, дисциплинированность, умение сотрудничать в коллективе. Именно поэтому легкая атлетика благоприятно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Дополнительная общеразвивающая программа включает в себя следующие предметные области: теорию и методику физической культуры и спорта; общую и специальную физическую подготовку; избранный вид спорта; другие виды спорта и подвижные игры.

Программа по легкой атлетике для спортивно-оздоровительных групп направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта по виду спорта легкая атлетика, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: - групповые учебно-тренировочные занятия; - теоретические занятия; - контрольные испытания; - соревнования; (групповые, контрольные, внутришкольные, районные).
Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса: - участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
Формы аттестации обучающихся: - выполнение нормативов по ОФП И СФП. - участие в соревнованиях различного уровня. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы принимает решение об индивидуальном спортивном отборе. Отбор проводится на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и способностей телосложения требованиям подготовки легкой атлетики. Продолжительность этапа 1 год. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.