

Аннотация к рабочей программе по лёгкой атлетике для тренировочного этапа

Рабочая программа для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по избранному виду спорта лёгкая атлетика составлена в соответствии: с Федеральным законом в Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства спорта РФ от 24.10. 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Федеральным законом Российской Федерации от 4.12. 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Федеральным законом от 6.12.2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 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", приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта", приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 3.04.2009 г. N 157 "Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов", с правилами соревнований по избранному виду спорта, приказом Министерства 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".

Лёгкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию её видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие по лёгкой атлетике и в тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия лёгкой атлетикой способствуют оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

Исходя из этого дополнительная предпрофессиональная программа имеет актуальность, целесообразность и способствует формированию слагаемых физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры и спорта.

Учитывая особенности современного этапа развития спорта в целом и лёгкой атлетике в частности, программа охватывает основные методические положения и принципы работы с подростками, направленные на дальнейшую реализацию единой системы многолетней спортивной тренировки и обучения в ДЮСШ.

В программе отражены основные задачи на тренировочном этапе подготовки в виде спорта «лёгкая атлетика», построение тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок по годам обучения юных легкоатлетов. Программа содержит все нормативные, методические и другие положения и принципы работы на тренировочном этапе подготовки, так как учащиеся, начиная заниматься лёгкой атлетикой, в течение первых двух лет прошли курс ознакомления с разными видами лёгкой атлетике, многоборную подготовку и на этапе спортивной специализации должны определиться с более глубокой специализацией в конкретных видах лёгкой атлетике.. Лишь после этапа начальной подготовки появляются предпосылки для дальнейшей специализации в определённом виде лёгкой атлетике.

Данная программа по лёгкой атлетике адаптирована для занятий учащихся данным видом спорта с учётом материально-технической базы школы. Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно- гигиеническими нормами, Уставом ДЮСШ № 19 и закреплена приказом по школе.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка;

- соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- занятия другими видами спорта и подвижными играми
- учебно-тренировочные сборы
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (соревнования, эстафеты, игры, конкурсы, и др.)

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях различного уровня.

По окончании обучения на этапе учащиеся сдают зачёты по полученным знаниям технико-тактической и теоретической подготовки.

Программа решает задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья учащихся
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) с специальной (СФП) физической подготовки
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости)
- совершенствование техники видов лёгкой атлетики и совершенствование полученных навыков выполнения физических упражнений и навыков в других видах спорта, способствующих повышению уровня профессионального мастерства в избранном виде спорта
- формирование тактических навыков выступления в официальных соревнованиях по отдельным видам лёгкой атлетики или в многоборье
- овладение основами знаний по содержанию и сущности тренировочного процесса
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные