

АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Рабочие программы по легкой атлетике разработаны на основе дополнительной предпрофессиональной программы по лёгкой атлетике для муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы» города Моршанска.

Рабочие программы составлены тренерами-преподавателями отдельно на каждый этап подготовки и рассчитаны на один учебный год.

Рабочие программы тренеров-преподавателей МОУДО «ДЮСШ» по легкой атлетике разработаны в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", соответствуют Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам, учитывают требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Рабочие программы составлены для следующих этапов подготовки: этап начальной подготовки 1-го года обучения, тренировочный этап 2-го года обучения, тренировочный этап 3-го года обучения.

Годичный цикл в рабочих программах рассчитан на 46 недель учебных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 6 недель работы по индивидуальным планам и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Планирование годичного цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года.

Наполняемость групп и режим тренировочной работы составлены в соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27.12.2013 года.

Структура рабочих программ составлена в соответствии с требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации №730 от 13.09.2013 года.

Структура рабочих программ содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры.

Рабочие программы описывают средства, методы и формы подготовки спортсменов различных возрастных групп на тренировочных этапах, которые основаны на оптимальном соотношении процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгом соблюдении постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременном развитии отдельных качеств в возрастных периодах, наиболее благоприятных для этого.

Результатом освоения Рабочих программ по предметной области является комплекс контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подбирается с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.