

Принято
на Педагогическом Совете

протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Утверждено
Приказом директора МАОУ ДО ДЮСШ

р.п. Башмаково
№ 231-п от 30.08.2021 г.



Аннотация по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности Легкая атлетика

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)

Рабочая программа составлена на основе примерных программ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), обобщения опыта работы тренеров с юными легкоатлетами.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
2. Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд У.Р.
3. Подготовка инструкторов - общественников и судей по легкой атлетике.
4. Теоретическая подготовка с основами педагогики, физиологии, лечебной физической культуры.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Учебная программа рассчитана на семилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из двух лет обучения в группах начальной подготовки и из пяти лет - в учебно-тренировочных группах. Спортивно-оздоровительный этап предусматривает обучение детей в возрасте 8-18 лет.

Режим учебно-тренировочной работы в СОГ рассчитан на 46 недель

Показатели выполнения программных требований:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

Основными формами занятий являются теоретическая и практическая подготовка, а также соревновательная деятельность.

Ожидаемые результаты реализации программы: выполнение массовых и спортивных разрядов, наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.