

Аннотация на рабочую программу по легкой атлетике  
Муниципального автономного образовательного учреждения  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа с  
отделением адаптивной физической культуры «Росток»  
для этапа начальной подготовки 1-3-го года обучения  
(срок реализации 3 года)

Рабочая программа по легкой атлетике для этапа начальной подготовки 1-3-го года обучения (срок реализации 3 года) составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по легкой атлетике МАОУ ДО ДЮСШ «Росток» (срок реализации 9 лет).

Рабочая программа рассчитана на этап начальной подготовки:

- начальная подготовка 1-го года обучения 252 часа в учебном году;
- начальная подготовка 2-го и 3-го годов обучения 336 часов в учебном году.

Она содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему тренировочной нагрузки, по общей, специальной физической подготовке и спортивной технике.

На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, предоставившие необходимый пакет документов, допуск от спортивного врача, а так же прошедшие процедуру индивидуального отбора. На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами общей и специальной физической подготовки, выполнение промежуточной аттестации для перевода на следующий этап подготовки.

На этапе начальной подготовки 2-3-го года обучения обучающиеся приступают к развитию физических качеств спортсмена, усвоения техники физических упражнений, на каждом уроке уделяется внимание закреплению освоенных элементов. Обучающиеся так же проходят процедуру промежуточной аттестации, по результатам которой осуществляется перевод на следующий этап, либо на тренировочный этап подготовки.

Программа включает учебный материал по основным видам подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок по годам обучения, восстановительные средства и мероприятия. Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки — «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса — подготовка высококвалифицированных легкоатлетов. Программа содержит материал планирования процесса физической (специальной), технической,

теоретической, психологической подготовки; проведение практических и теоретических занятий.

В рабочую программу по легкой атлетике для этапа начальной подготовки 1-3-го года обучения (срок реализации 3 года) включены следующие разделы:

- Пояснительная записка
- Учебный план
- Методическая часть
- Система контроля и зачетные требования
- Перечень информационного обеспечения.