

Аннотация на рабочую программу по легкой атлетике
Муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа с
отделением адаптивной физической культуры «Росток»
для тренировочного этапа 1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет)
и этапа совершенствования спортивного мастерства
1-го года обучения (срок реализации 1 год)

Рабочая программа по легкой атлетике для тренировочного этапа 1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет) и этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения (срок реализации 1 год) составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по легкой атлетике МАОУ ДО ДЮСШ «Росток» (срок реализации 9 лет).

Рабочая программа рассчитана на два этапа подготовки:

Тренировочный этап

- 1-2-го года обучения 504 часа в учебном году;
- 3-5-го года обучения 756 часов в учебном году.

Этап совершенствования спортивного мастерства

- 1-го года обучения 1008 часов в учебном году.

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

На данных этапах подготовки обучающиеся приступают к планомерному повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничному совершенствованию основных физических качеств, индивидуализации силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности. Обучающиеся так же проходят процедуру промежуточной и итоговой аттестации, по результатам которой осуществляется перевод на следующий этап.

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), тактической, теоретической, психологической подготовки; проведение практических и теоретических занятий.

В рабочую программу по легкой атлетике для тренировочного этапа 1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет) и этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения (срок реализации 1 год) включены следующие разделы:

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