

# **Аннотация к общеразвивающим программам по скоростно-силовым видам спорта**

## **АННОТАЦИЯ**

### **к дополнительно общеразвивающим программам по скоростно-силовым видам спорта**

В МБУ ДО ДЮСШ № 3 реализуются 1 вид общеразвивающей программы по скоростно силовому виду спорта - *легкая атлетика*. Программа предназначены для работы с детьми. Срок реализации программы - на весь период обучения в спортивной школе ( 1 этап- младший школьный возраст, 2 этап - средний школьный возраст, 3 этап - старший школьный возраст). *Обучение по данной программе ведется на русском языке.*

Программы разработаны в соответствии:

1.ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

2.Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказа Минспорта России от 27 августа 2013 года № 1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Программы состоят из следующих разделов: пояснительной записки, учебного плана, методической части, системы контроля, ожидаемые

результаты освоения программы, информационного обеспечения.

Цель программ - воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях.

Задачи:

-Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

-Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

- Формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации.

- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Учебный план- график составлен в режиме 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа,

продолжительность 1 часа – 45 мин), 216 часов в учебном году. Тренер- преподаватель имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени:

Содержание занятий:

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		I	II	III
1.	Теоретическая подготовка	6	6	6
2.	Общая физическая подготовка	78	78	78
3.	Специальная физическая подготовка	10	10	10
4.	Техническая подготовка	74	74	74
5.	Тактическая подготовка	10	10	10
6.	Тестовые задания	6	6	6
7.	Участие в соревнованиях	15	15	15
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2
9.	Восстановительные мероприятия	15	15	15
10.	Медицинское обследование	Вне сетки часов		
Итого		216		

## 1. Теоретические занятия

1.1. Физическая культура и спорт в России.

1.2. История развития легкоатлетического спорта.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1.4. Гигиена и врачебный контроль.

1.5. Место занятий, оборудование и инвентарь.

1.6. Основы техники видов легкой атлетики.

1.7. Методика обучения и тренировка.

1.8. Инструкторская и судейская практика.

## 2. Общая физическая подготовка

2.1. Строевые упражнения. 2.2. Ходьба и бег. 2.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.

2.4. Общеразвивающие упражнения с предметам.

2.5. Общеразвивающие упражнения с отягощениями.

2.6. Упражнения из других видов спорта.

## 3. Специальная физическая подготовка:

3.1. Упражнения для развития силы.

3.2. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости.

3.3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц.

3.4. Беговые упражнения.

4. Техничко - тактическая подготовка

4.1. Основы техники бега (короткие, средние, эстафетный).

4.2. Общие основы техники прыжков (прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега)

5. Инструкторская и судейская практика

- Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.

- Терминология вида спорта.

- Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки.

- Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок.

- Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).

- Обязанности судьи на виде. Судейство внутри школьных соревнований.

- Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований.

- Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде внутри школьных соревнований.

6. Отслеживание физических возможностей обучающихся проводится в виде сдачи тестовых упражнений.