

Аннотация к дополнительно общеразвивающим программам по скоростно- силовым видам спорта

АННОТАЦИЯ

к дополнительно общеразвивающим программам

по скоростно- силовым видам спорта

Дополнительно общеразвивающие программы по скоростно- силовым видам спорта разработаны в соответствии с

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области №115 от 01.03.2016г « Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам»

6. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года

№ ВМ-04-10/2554.

7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Обучение по данным программам является базовым обучением всей дальнейшей спортивной подготовки и призваны решать главную задачу — закладывать основу:

- формирования 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.

Важной особенностью образовательного процесса является то, что оценивание производится только в отслеживании результатов физического развития каждого ребенка.

Учебный план- график составлен в режиме 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа, продолжительность 1 часа - 45 мин), 264 часов в учебном году. Тренер- преподаватель имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени:

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды подготовки		
		I	II	III
1.	Теоретическая подготовка	26	26	26
2.	Общая физическая подготовка	52	52	52
3.	Специальная физическая подготовка	10	10	10
4.	Техническая подготовка	74	74	49
5.	Тактическая подготовка	49	49	74
6.	Тестовые задания	6	6	6
7.	Участие в соревнованиях	35	35	35
8.	Инструкторская и судейская практика	10	10	10
Итого		264		

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.

Ходьба и бег.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

2.2.

2.3.

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.

