

## **АННОТАЦИЯ**

### **к дополнительной общеразвивающей образовательной программе физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа»**

МБУ ДО ДЮСШ реализует дополнительную общеразвивающую образовательную программу (далее – Программа) для спортивно-оздоровительных групп по легкой атлетике. Программа предназначена для работы с детьми в возрасте 7-17 лет. Срок реализации программы 1-3 года.

Цели и задачи Программы:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основам техники данного вида спорта.
6. Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программный материал характеризуется следующей направленностью:

- планирование учебного материала в соответствии с поло-возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса, региональными климатическими условиями;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- планирование учебного материала, формирующее целостное мировоззрение в области физической культуры и спорта;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социализации, профессионально ориентированных людей;
- сохранение и укрепление здоровья в ходе активного самостоятельного использования в жизни освоенных знаний, способов и физических упражнений.

Основные принципы обучения и воспитания при реализации Программы:  
Принцип оздоровительной направленности. Принцип воспитывающего обучения. Принцип сознательности и активности. Принцип доступности. Принцип систематичности и последовательности. Принцип прочности. Принцип наглядности. Принцип постепенного повышения требований.

Продолжительность учебного года составляет 52 учебные недели, (46 недель в зоне тренировочной деятельности и 6 недель самостоятельной работы). Продолжительность одного занятия не превышает 2-х академических часов. Распределение времени на основные разделы работы осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки. В соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего (годового) планирования.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- учебный план;
- методическую часть;
- система контроля и зачётные требования;
- перечень материально-технического обеспечения;
- список литературы и информационные ресурсы.

Программа содержит следующие предметные области:

1. Теоретическая подготовка
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Техничко-тактическая подготовка.
5. Контрольное тестирование (промежуточная аттестация учащихся).

Директор МБУ ДО ДЮСШ \_\_\_\_\_ Жариков А.А.