**Аннотация дополнительной общеразвивающей программы  
в области физической культуры и спорта по виду спорта — легкая атлетика.**

Программа предназначена для организации образовательной,  
тренировочной деятельности по легкой атлетике в МУ ДО «БДЮСШ», **направлена** на физическое воспитание личности детей, развитие  
двигательной активности, формирование здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом;

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных учреждений.  
Программа является основным документом тренировочной и  
воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс  
воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье  
(бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100, 200, 400 м); бег на  
средние дистанции (800,1500,2000,3000м).  
**Целью Программы** является оздоровление и укрепление организма,  
воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности,  
подготовка спортсменов и возможности их дальнейшего перехода в группы  
начальной подготовки.  
**Основными задачами** реализации Программы являются:  
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей  
обучающихся;

-удовлетворение их индивидуальных потребностей в  
физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;  
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление  
здоровья обучающихся;  
-формирование навыков адаптации к жизни в обществе.  
- формирование общей культуры обучающихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

Структура программы состоит из пояснительной записки, нормативной и  
методической части, системы контроля и зачетных требований, перечня  
информационного обеспечения.  
Реализация программы предполагает следующие формы организации  
деятельности обучающихся:

групповые тренировочные занятия, контрольные  
тесты по ОФП, соревнования, теоретические занятия, восстановительные  
мероприятия.  
**Ожидаемые результаты** реализации программы – укрепление здоровья,  
гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление  
навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.  
Методическая часть программы представлена характеристикой  
компонентов подготовки, средств, принципов и методов спортивной  
тренировки по легкой атлетике.

**Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «Легкая атлетика»**

Программа разработана в соответствии федеральными государственными  
требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года N 939, с учетом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность  
жизни, здоровья обучающихся, психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также основных положений нормативно-правовых документов и законов в сфере образования и физической культуры.  
В основу программы положена «Дополнительная предпрофессиональная  
программа базового уровня по виду спорта «Легкая атлетика» **Направленность программы** – физкультурно-спортивная. Уровень сложности программы – базовый и углубленный. Программа направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), определение специализации.  
**Актуальность программы** заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования легкоатлетических упражнений для всестороннего развития детей, укрепления здоровья, воспитания морально-волевых качеств, трудолюбия. В основе видов спорта легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом, обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.  
**Цель программы** - сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

**Задачи** образовательной программы:  
- формирование базовых (начальных) знаний в области физической культуры и спорта, и сопутствующих дисциплин;  
- обучение основам техники и тактики легкой атлетики;  
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;  
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения,  
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта легкая атлетика;  
- привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к занятиям по виду спорта легкая атлетика;  
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности,  
дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;  
- формирование организаторских, коммуникативных навыков;  
- мотивация к познавательной деятельности; формирование потребности к  
пополнению и расширению знаний.  
Программа является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в МУ ДО «БДЮСШ» и содержит следующие предметные области:

|  |  |
| --- | --- |
| **Базовый уровень сложности** | **Углубленный уровень сложности** |
| Обязательные предметные области | |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | Теоретические основы физической культуры и спорта |
| Общая физическая подготовка | Общая и специальная физическая подготовка |
| Вид спорта – легкая атлетика | Вид спорта – легкая атлетика |
|  | Основы профессионального самоопределения |
| Вариативные предметные области | |
| Различные виды спорта и подвижные игры | Различные виды спорта и подвижные игры |
|  | Судейская подготовка |

Адресат программы: дети в возрасте от 7 лет, не имеющие медицинских  
противопоказаний к занятиям легкой атлетикой, выполнившие нормативы по

контрольным упражнениям для зачисления. Срок реализации программы –10 лет, в том числе 6 лет базового уровня сложности и 4 года углубленного.  
Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности и составляет:  
на базовом уровне сложности:  
⎯ в группах 1-3 года обучения - минимальная 15, максимальная 30 человек;  
⎯ в группах 4 года обучения – минимальная 15, максимальная – 25 человек;  
⎯ в группах 5-6 года обучения – минимальная 10, максимальная 25 человек;  
на углубленном уровне сложности:  
⎯ в группах 1,2 года обучения - минимальная 10, максимальная 20 человек;  
⎯ в группах 3,4 года обучения – минимальная 8, максимальная – 20 человек.  
Тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора школы на учебный год. Продолжительность одного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных  
особенностей и не может превышать 2 часов на 1-3 году обучения, 3 часов на 4-6 году обучения и в группах углубленного уровня сложности. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов, и не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.  
Общий объем учебных часов за период обучения составляет: на базовом уровне сложности – 2208 часов; на углубленном уровне сложности – 1196 часов.  
Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная  
(аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий), соревновательная (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях).

Форма организации деятельности обучающихся на занятии:  
фронтальная, в парах, групповая.  
**Прогнозируемые результаты:**  
- укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности;  
 - овладение необходимыми знаниями в области теории и методики физической культуры и спорта;  
-разносторонняя подготовка, развитие физических качеств в области легкой атлетики;

- предпрофессиональная подготовка легкоатлетов и успешное выступление на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов по легкой атлетике;  
- подготовка квалифицированных спортсменов для пополнения сборных команд города и области по легкой атлетике.  
 Учебный план рассчитан на 52 недели из них: 46 недель и 6 недель по индивидуальным планам, включает в себя календарный учебный график, расписание учебных занятий, план учебного процесса с указанием часов, отведенных на теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.  
 Методическая часть программы включает учебный материал по основным  
предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле;  
рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, систему выявления и отбора одаренных детей в дисциплинах легкой атлетики, требования безопасности в процессе реализации программы.  
 План воспитательной и профориентационной работы включает в себя систему мероприятий, направленных на воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности по направлениям: гражданско-патриотическое, профессионально-спортивное, нравственное и правовое – антидопинговые мероприятия, а также мероприятия, направленные на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий отрасли  
физической культуры и спорта.  
В разделе «Система контроля и зачетные требования» представлены комплексы контрольных упражнений, позволяющие провести промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся, перечень тестов по контролю освоения теоретической части программы и методические указания к проведению аттестации.  
Перечень информационного обеспечения программы включает список  
нормативных документов, литературы, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика»