

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения»

Вид спорта: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике предназначена для обучающихся с 11 лет.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

Срок реализации: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы углубленный.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Цель программы:

воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд республики по легкой атлетике.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания об истории и развитии легкой атлетики в стране и мире;
- способствовать формированию знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- знакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

Развивающие:

- способствовать развитию физических умений и навыков;
- развивать нравственные и волевые качества;
- сформировать потребность к систематическим занятиям легкой атлетикой.

Воспитательные:

- воспитать волевой характер, спортивный дух юных легкоатлетов;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать социально активную личность, готовую к спортивной деятельности.

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 1134 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 42 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 6-8 года обучения составляет 9 часов в неделю (378 часов в год).

Прогнозируемые результаты

Результатом реализации данной программы должно стать:

- направленности на высшие спортивные достижения;
- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития юных спортсменов.

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения» воспитанники должны

Знать:

1. Правила соревнований по легкой атлетике.
2. Функции судьи при участниках, старших судей.
3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

Уметь:

1. Выполнять специально-беговые, специально-прыжковые упражнения.
2. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.
3. Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.