

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика. Техничко-тактическая 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:

единая система подготовки спортсменов - легкоатлетов, содействие гармоничному развитию личности, углубленное овладение специализацией.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Развивающие:

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширить функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитать нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

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:

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта легкая атлетика.

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика. Техничко-тактическая подготовка 6-8 год обучения» обучающиеся 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. Владеть техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции.
2. Владеть техникой низкого старта и стартового разбега.
3. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.