

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика. База»

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 7 – 12 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 стартовый.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 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:

формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- совершенствовать навыки и умения при выполнении двигательных действий;
- способствовать развитию морально-волевых качеств.

Воспитательные:

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

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 756 часов. Каждый год обучения по программе рассчитан на 42 учебные недели, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год).

Прогнозируемые результаты

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья спортсменов;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика.

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
2. Общие гигиенические требования.
3. Основные элементы бега.

Уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения.
3. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию.

По окончании 2, 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Историю развития легкой атлетики.
2. Отличительные особенности бега.
3. Правила поведения на соревнованиях.

Уметь:

1. Выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения.
2. Владеть основами техники бега на короткие и средние дистанции.
3. Владеть техникой высокого и низкого старта.