

***Аннотация к дополнительной образовательной общеразвивающей
программе «Лёгкая атлетика»***

Возраст на который рассчитана программа от 7 до 17 лет

Срок реализации программы – 3 года.

Образовательная направленность Легкую атлетику с полным основанием можно считать «матерью спорта». Именно легкоатлетические дисциплины были первыми видами, в которых стали проводиться спортивные состязания. Отдельные элементы легкой атлетики легли в основу техники подавляющего большинства современных видов спорта и без них невозможно представить себе тренировочный процесс в любом из видов.

Дополнительная общеобразовательная программа по легкой атлетике составлена на основе Типового положения по дополнительному образованию учащихся общеобразовательных школ и содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса и носит специализированный характер по подготовке бегунов на средние и длинные дистанции.

Целью реализации Программы является содействие воспитанию, гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья учащегося, заложение основ высокой физической и спортивной подготовленности для последующей самореализации в условиях современного общества

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
 - профилактика социального поведения;
 - получение дополнительных знаний по легкоатлетическим дисциплинам и развитию спорта в России;
 - укрепление здоровья и уровня физического развития занимающихся;
 - выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
 - воспитание силы воли, психологической подготовки, самодисциплины, смелости, решительности;
 - выполнение нормативов ОФП, комплекса ГТО;
 - закладывание базовой основы для выполнения спортивных разрядов по программному виду спорта и дальнейшему спортивному совершенствованию
- В качестве методов обучения используются словесные (рассказ, беседа, объяснение), наглядные демонстрации правильного выполнения упражнения, практические – выполнение двигательного действия, самостоятельная и индивидуальная работа.

Используется групповая и индивидуальная форма обучения.

Тип занятия в зависимости от выполняемых задач используется теоретический с практической реализацией в процессе тренировочной работы и последующим периодическим контролем..

Ожидаемые результаты реализации программы

- качественное теоретическое и практическое освоение учебного материала, результатом которого становится укрепление здоровья и уровня физического развития занимающихся;
- повышение уровня технической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок и рост спортивных показателей, выполнение нормативов комплекса ГТО юношеских спортивных разрядов по бегу и контрольно-переводных нормативов;
- результаты выступления на соревнованиях;
- высокий уровень самодисциплины, самостоятельности, психической выносливости и волевых качеств;
- создание в учебной группе атмосферы дружелюбия и товарищеской взаимопомощи.

Форма подведения итогов.

- приём контрольно – переводных нормативов (2 раза в год сентябрь и май
- участия в соревнованиях разного уровня в течение учебного года.