

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«Легкая атлетика»

Программа для ДЮСШ по легкой атлетике составлена в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ и типовым планом-конспектом учебной программы для ДЮСШ.

Программа включает нормативную и методические части и содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки бегунов на средние, длинные дистанции.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка бегунов на средние и длинные дистанции высокой квалификации - резерва сборной команды Мордовии;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов;
- подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике.

Данная программа предполагает освоение по трём уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, основной уровень – освоение основных элементов, совершенный уровень – совершенствование мастерства.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лёгкая атлетика» ориентирована на работу с детьми 7 - 18 лет.

Объём и сроки освоения программы

Срок реализации программы – 8 лет.

Отдельной части программы:

Модуль первого года обучения 312 часов в год;

Модуль второго года обучения 468 часов в год;

Модуль третьего года обучения 468 часов в год;

Модуль четвертого года обучения 624 часа в год;

Модуль пятого года обучения 624 часа в год;

Модуль шестого года обучения 624 часа в год;

Модуль седьмого года обучения 728 часа в год;

Модуль восьмого года обучения 832 часа в год.

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

-интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Основные разделы дисциплины: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, теоретическая подготовка, контрольные и переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Прием на совершенный уровень модулей 7,8 годов обучения бегунов на средние, длинные дистанции и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП.