

Описание программы

«Дополнительная общеобразовательная программа спортивной направленности по лёгкой атлетике»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 8 лет

Учебные группы: спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы

Форма занятий: групповая

Начало занятий 1 сентября. Программа рассчитана на 46 недель. Окончание занятий 31 мая, далее программный материал даётся для самостоятельной работы в период каникул, либо осваивается в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

Учебный план:

группы	максимальное количество часов в неделю	максимальное количество часов в год
спортивно-оздоровительные	6	276
начальной подготовки	6	276
учебно-тренировочные	9	414
учебно-тренировочные	12	552
учебно-тренировочные	18	828

Цели программы: Создание условий для физического развития детей и подростков, приобретение ими знаний, умений и навыков в сфере физической культуры и спорта, средствами лёгкой атлетики.

Задачи:

Спортивно-оздоровительный этап:

- укрепление здоровья
 - разносторонняя физическая подготовка учащихся
 - формирование у обучающихся интереса к физической культуре и спорту в целом;
- Этап начальной подготовки:
- дальнейшее укрепление здоровья;
 - повышение уровня физической подготовки;
 - овладение основами техники различных видов легкой атлетики;
 - выявление задатков и способностей;
 - привитие устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой.

Учебно-тренировочный этап:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение уровня физической, технической и тактической подготовленности
- обучение и совершенствование техники видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование спортивной мотивации

Программа включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

Практическая подготовка состоит из следующих разделов:

- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- техническая подготовка
- тактическая подготовка
- участие в массовых, районных и региональных соревнованиях
- сдача контрольных нормативов
- инструкторская и судейская практика

Ожидаемые результаты

- сохранность контингента обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- выполнение контрольных нормативов
- выполнение спортивных разрядов по лёгкой атлетике