

АННОТАЦИЯ

программы дополнительного образования

туристско-краеведческого направления «Легкая Атлетика»

Основная направленность данной программы заключается в объединении задач по укреплению здоровья занимающихся, приобщению их к здоровому образу жизни и усвоению основ избранного вида спорта, достижению высоких спортивных результатов и подготовке членов сборных команд. Программа призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки юных легкоатлетов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося передового педагогического опыта коллектива и рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания с учетом условий и материально-технической базы.

Отличительной особенностью данной программы является:

- Использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимися материально-техническими условиями.

- Максимальное использование в тренировочном процессе природных и климатических факторов.

- Подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях.

- Использование в подготовке юных спортсменов специалистов из смежных спортивных специальностей.

- Использование в подготовке юных спортсменов специалистов по отдельным видам легкой атлетики.

- Подбор и разработка видов многоборий для групп начальной подготовки с учетом возраста, единой спортивной классификации и условий для тренировок.

- Подбор и разработка специализированного тестирования с учетом материально-технической базы.

- Учет особенностей современных правил по легкой атлетике, соответствующих международным правилам;

- Спортивная подготовка легкоатлетов с учетом изменений и совершенствования легкоатлетических снарядов, а также с учетом изменений в Единой спортивной классификации.

Основной **целью** программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям легкой атлетике.
2. Развивать физические качества учащихся.
3. Обучить основам техники и тактики легкоатлетического многоборья и отдельных видов.
4. Повышать уровень спортивной подготовленности учащихся, участвовать в соревнованиях различного уровня.

Возраст детей: от 12 лет до 17 лет. Группа первого года обучения

Сроки реализации: 1 год. 144 часа.

Формы занятий по легкой атлетике.

2 занятия в неделю по 2 академических часа

1. Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
2. Работа по индивидуальным планам
3. Медико-восстановительные мероприятия;
4. Тестирование и медицинский контроль;
5. Участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;
6. Летние и зимние спортивно-оздоровительные лагеря, и другие формы отдыха;
7. Инструкторская и судейская практика.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).

4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники легкой атлетики.
5. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.