

Отделение легкая атлетика.

1. Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа по виду спорта легкая атлетика (для групп начальной подготовки, групп тренировочного этапа), 2015 го, автор Клементенок Г.С.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Лёгкая атлетика» (далее - Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»), учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 220 от 24 апреля 2013 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»; Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 133 от 16 февраля 2015 г. «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации № 220 от 24. 04. 2013 г № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся; Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»(утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014г. № 41).

Программа предназначена для обучающихся с 8 до 18 лет, срок реализации программы 10 лет.

Актуальность данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала даёт возможность педагогу индивидуализировать свой учебно-тренировочный процесс на различных этапах подготовки. В процессе обучения своих воспитанников педагог может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, любой педагог может представить для себя систему обучения при работе с воспитанниками. Программа

призвана не ограничивать творческий подход педагога, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

Новизна программы заключается: в отсутствии аналогичных дополнительных предпрофессиональных программ по легкой атлетике, разработанных на основе обновленной нормативной базы с учетом имеющихся материально-технических и педагогических условий.

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

Отличительной особенностью данной программы является:

- использование в учебно-тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленных имеющимся в нашем распоряжении нестандартным спортивным залом;
- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях;
- использование в подготовке спортсменов специалистов из смежных спортивных специальностей;
- учет особенностей современных правил по легкой атлетике, соответствующих международным правилам;
- учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований;
- спортивная подготовка легкоатлетов с учетом видоизменения легкоатлетических снарядов.

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 атлетикой.
2. Развивать физические качества обучающихся.
3. Обучить основам техники и тактики легкой атлетики.
4. Повышать уровень спортивной подготовленности легкоатлетов, участвовать в соревнованиях различного уровня.

Формы занятий по легкой атлетике:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях;
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания;
8. Учебно-тренировочные сборы;
9. Спортивно-оздоровительные лагеря;
10. Спортивно-массовые мероприятия;
11. 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.

Формы подведения итогов реализации программы:

Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки и участие в соревнованиях.