**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной**

**предрофессиональной программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Легкая атлетика»имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – углубленный (продвинутый).

Возраст обучающихся – 9 – 18 лет.

**Цель программы:**

Оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов – разрядников 3,2,1 спортивных разрядов, членов сборной команды района, города, области.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;

- подготавливать инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;

- формировать специальные знания, умения и навыки;

- подготавливать обучающихся к выполнению контрольных и разрядных нормативов.

**Развивающие:**

- развивать физические способности;

- раскрывать потенциал каждого ребенка;

- содействовать гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;

- неуклонно повышать тренировочные и соревновательные нагрузки в процессе многолетней подготовки.

**Воспитательные:**

- воспитывать нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;

- формировать взаимопонимание и бесконфликтность в общении;

- подготавливать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов.

Дополнительная общеобразовательная программа по легкой атлетике в рамках дополнительного образования детей предназначена для обучающихся от 9 до 18 лет и рассчитана на 8-летний период обучения.

Продолжительность учебного года – 52 недели.

На базовом уровне учебные занятия ведутся 3, 4 раза в неделю по 2,3 часа.

На углубленном уровне – 4 раза в неделю по 3 часа.

Учебный план делится на уровни подготовки:

- Базовый уровень подготовки – 6 лет.

- Углубленный уровень подготовки – 2 года.

**По окончании групп базового уровня подготовки:**

Воспитанник будет знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.

2. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.

3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.

4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.

6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

Воспитанник будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.

2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.

3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.

4. Выполнять общефизические упражнения.

5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.

2. Соблюдать личную гигиену.

3. Использовать простейшие виды закаливания.

4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.

2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

**По окончании групп углубленного  уровня:**

**Воспитанник будет знать.**

1. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

2. Историю развития легкой атлетики как вида спорта.

3. Краткие сведения о положениях действующей спортивной классификации.

4. Понятие здорового образа жизни. Вред алкоголизма, наркомании и табакокурения.

5. Основные сведения о костной системе, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системах, мышечном и связочном аппарате, влияние физических упражнений на их развитие и работоспособность.

6. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.

7. Основы техники бега, прыжков, метаний.

8. Виды соревнований. Положение о соревновании, программа и график проведения.

**Воспитанник будет уметь.**

1. Проводить разминку с группой.

2. Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания) в соревновательной форме.

3. Физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности.

4. Анализировать результаты соревновательной деятельности.

5. Выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.

6. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов юношеских и III спортивных разрядов.

**Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:**

1. Противостоять влиянию негативного воздействия улицы.

2. Соблюдать режим дня, питания, труда и отдыха.

3. Соблюдать технику безопасности.

4. Проводить простейший самоконтроль физического состояния (оценка самочувствия, пульсометрия).

**Воспитанник способен проявлять следующие отношения:**

1. Выступать в качестве лидера группы в отдельных спортивных мероприятиях.

2. Регулярно участвовать в соревнованиях.

3. Оказывать помощь в сохранении материально-технической базы школы.

**Особые условия:** обучающийся должен иметь разрешение врача-педиатра или заключение врачебно-физкультурного диспансера на занятия данным видом спорта.