

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной программе
по легкой атлетике для спортивно-оздоровительных групп
и групп начальной подготовки

Программа реализуется на базе МБУДО «Киреевская ДЮСШ» и предназначена для обучающихся 8-17 лет. Срок реализации программы: 1,2 года.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в группах начальной подготовки (1-го и 2-го годов обучения). На первом и втором году обучения в группах начальной подготовке основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину высоту и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами станут:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;

воспитание черт характера.
Ист. Кулина Е.В.
тел. 5-10-75



12 страниц
20 мм