

Аннотация к программе дополнительного образования «Легкая атлетика»

Актуальность создания данной программы и её реализации обусловлена проблемой подготовки школьников в условиях спортизации, в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества влияющих на морфофункциональное развитие молодого поколения, отсюда не правильная осанка, плоскостопие, недоразвитость отдельных групп мышц, в последствии не редко приводящие к различным заболеваниям, что является важной задачей отечественной физической культуры и спорта. Специальная подготовка легкоатлетов оказывает существенное влияние на морфофункциональные параметры организма школьника (М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Л.М. Кузнецов 1995), особенно значимые в условиях интенсивно растущего организма. Незрелость основных функциональных регуляторных систем, нестабильность метаболических процессов, гетерохронное развитие органов и тканей (Р.И. Айзман, Л.А. Гиренко, В.Б. Рубанович 2002; В.А. Антонова 2006), обуславливают необходимость выявления оптимальных критериев, для физиологической регламентации нагрузок на детский организм в условиях спортивной деятельности (И.А. Аршавский. 1982; Р.М. Баевский, А.П. Берсенёва 2001).

Цель программы:

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развить жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость. Обучить основам легкоатлетических прыжков и других видов легкой атлетики.

Учитывая эти особенности, программа по легкой атлетике для юных спортсменов группы начальной подготовки-1-го обучения ориентируется на решение следующих задач.

Задачи программы:

- пропаганда и популяризация легкой атлетики среди учащихся школы;
- пропаганда здорового образа жизни среди учащихся;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и перелезании;
- обучение и совершенствование легкоатлетическим упражнениям, гимнастическим, подвижным и спортивным играм;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о легкой атлетике, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к подготовке учащихся школы, а также совершенствование отдельных прыжковых видов легкой атлетики, предлагаемая **учебная программа характеризуется:**

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями юных спортсменов, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов

двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебно-тренировочного материала на целостное формирование мировоззрения юных спортсменов в области легкой атлетики и физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования спортсменами освоенных знаний, способов и физических упражнений в тренировочном процессе в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Краткая характеристика программы:

Программа составлена для групп начальной подготовки. Предусматриваются следующие направления обучения:

- Беговая подготовка на все виды легкоатлетических дистанций (спринт, средние дистанции, длинные дистанции, бег с препятствиями).
- Общефизическая подготовка с элементами других видов спорта.
- Обучение техники прыжковых видов легкой атлетики.
- Умение правильно выполнять гимнастические упражнения различного характера, специально беговые упражнения на развитие определенных качеств.
- Самостоятельно выполнять задания.
- Выступление в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Рабочая программа секции «Легкая атлетика» рассчитана на 136 часов, занятия 2 раза в неделю по 2 часа. Занятия осенью и весной проводятся на улице, зимой в спортивной зале.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 30435837774180967768552081179451357192081145273

Владелец Иванцова Светлана Анатольевна

Действителен с 27.04.2023 по 26.04.2024