

АННОТАЦИЯ

Дополнительная образовательная программа ознакомительного уровня по виду спорта «Лёгкая атлетика».

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует ознакомительному уровню обучения.

Актуальность программы. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитание здорового поколения - одна из приоритетных задач государства. Лёгкая атлетика — это эффективное средство укрепления здоровья, обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; развития физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, формирование системы двигательных умений и навыков. Эффективность лёгкой атлетики в содействии гармоничному развитию личности объясняется его спецификой, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся. Лёгкая атлетика как система движений состоит из наиболее естественных двигательных действий, строящихся на базе бега, прыжков и метаний, исторически наиболее древних движений человека. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики воспитанник приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в направленности на формирование у детей здорового образа жизни через занятия лёгкой атлетикой, их дальнейшую социализацию в обществе,

укрепление здоровья, развитие физических качеств и воспитание высоких моральных качеств - преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. При ее реализации каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как воля, характер, патриотизм, происходит физическое развитие.

Отличительная особенность программы состоит в том, что в программном материале акцент делается на теоретический раздел учебного материала, что позволит учащемуся самостоятельно организовывать оздоровительные занятия на развитие физических качеств и освоить способы их тестирования.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы:

Развитие двигательных умений и навыков, расширение функциональных возможностей организма учащихся в процессе занятий легкой атлетикой.

Задачи программы:

образовательные:

обучить техническим элементам в лёгкой атлетике

обучить стандартным индивидуальным тактическим действиям;

сформировать знания об особенностях построения оздоровительного занятия на развитие физических качеств;

обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

сформировать знания о безопасном поведении во время занятий и причинах травматизма.

сформировать знания об истории возникновения и перспективах развития лёгкой атлетики в Море в стране, в регионе.

метапредметные:

развить общефизические и специальные физические качества;

укрепить здоровье средствами лёгкой атлетики;

расширить функциональные возможности организма.

личностные:

воспитать чувство ответственности, дисциплинированность, исполнительность;

формировать потребность в здоровом образе жизни.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Петров Александр Петрович

Действителен с 29.06.2021 по 29.06.2022