

АННОТАЦИЯ

Шорт-трек является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок может привести в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления дополнительного образования путем включения учащихся младшего, среднего и старшего звена в двигательную активность и кардиотренировки .

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Целью рабочей программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

1. содействие гармоническому физическому развитию подросткового организма;
2. укрепление здоровья школьников;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
4. приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время;

5. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Петров Александр Петрович

Действителен с 29.06.2021 по 29.06.2022