Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»

Легкая атлетика – основной вид спорта, в котором каждый участник может проявить все свои индивидуальные физические способности. Различные соперники на индивидуальных дистанциях и товарищи в эстафетах. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества. Стремление превзойти соперника в скорости, выносливости, тактике и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательная обстановка в легкой атлетике непредсказуема. Каждый участник создает новые ситуации. Эти условия приучают постоянно анализировать стоит ли сейчас не упустить преимущество или наоборот сохранить силы до финала и немного уступить сейчас. Оценка свои сил и возможностей не малый фактор в победе, который можно развить тока путем постоянных тренировок и соревнований.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных действий, изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у учащихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность.

Эти особенности легкой атлетики создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умений управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, легкая атлетика, как вид спорта, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности программы заключается в том, что с введением в образовательных организациях ВФСК «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в

соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Адресат программы.

Программа рассчитана на 3года обучения учащихся от 8 до 18 лет. Набор учащихся в группы свободный, зачисление в объединение проводится при наличии заявления от родителей учащегося и медицинской справки.

Объем и срок освоения программы. Общее количество часов по программе – 1116. Академический час равен 45 минутам. Между занятиями перерыв 10 минут.

Форма обучения – очная. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участий в соревнованиях, судейской и инструкторской практики, антидопинговые мероприятия.

Медицинский контроль здоровья учащихся осуществляется на основании справок от врача. Перед соревнованиями учащиеся проходят периодические медосмотры.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике является разноуровневой.

Стартовый уровень (***1 год обучения***), возраст учащихся 8-12 лет.

Содержание стартового уровня включает в себя: приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок и развитие заинтересованности учащихся к занятиям легкой атлетикой. На первом году обучения большее внимание уделяется, обшей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях.

Базовый уровень (***2 год обучения***), возраст учащихся 13 - 15 лет.

Содержание базового уровня включает в себя: закрепление полученных знаний и навыков. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Учащиеся принимают участие в спортивных соревнованиях на уровне объединения, учреждения и района.

Продвинутый уровень *(3 год обучения),* возраст учащихся 16-17 лет.

Содержание углубленного уровня включает в себя: совершенствование полученных знаний и навыков. Основное внимание уделяется физической и

технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Учащиеся принимают участие в спортивных соревнованиях на уровне района и области.

Наполняемость учебных групп:
- первый год обучения – 20-22 человека;
- второй год обучения – 18-20 человек;
- третий год обучения – 15-17 человек.

Режим занятий.
- 1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа: 276 часов в год
- 2 год обучения: 4 раза в неделю по 2 часа: 336 часов в год.
- 3 год обучения: 4 раза в неделю по 3 часа: 504 часа в год.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П. МОКШАН, Кубарь Сергей Анатольевич, Директор
12.01.2023 13:20 (MSK), Сертификат 50016554413394181B5BB51E6055021D