

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Одним из базовых видов спорта для формирования детского организма является легкая атлетика - вид спорта, который не требует особых затрат на проведение тренировочных занятий и экипировку учащихся. Легкая атлетика, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки учащихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, посредством занятий легкой атлетикой.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

Образовательные:

- овладение основами техники видов легкой атлетики;
- формирование умений самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий;
- изучение правил проведения соревнований и развитие умений применять их на практике;
- овладение знаниями о строении и функционировании организма человека.

Развивающие:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления.
- развивать физические качества, укреплять здоровье,
- расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- развитие активности и самостоятельности общения у учащихся;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- создание условий для адаптации детей в современном обществе;
- умение выдерживать высокие физические нагрузки.

Условия набора. Наполняемость групп: группы комплектуется в количестве не менее 15 человек. Учебная группа мальчиков и девочек могут комплектоваться совместно.

Набор производится до 15 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

В секцию зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия с группами проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут. В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, каждый год обучения может быть разделен на модули.

Формы занятий по легкой атлетике.

1. Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
2. Контрольно-переводные тестирования и медицинское обследование;
3. Участие в соревнованиях, матчевых встречах;