

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

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очная

Автор-составитель: Униченко В.В., руководитель кружка.

Краткая аннотация программы: Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты, толкание ядра, а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Цель программы - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Задачи программы: - Воспитать привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями (физическая активность, здоровый стиль жизни). Сформировать систему знаний возможностей человеческого организма, возрастных особенностей. Сформировать систему двигательных навыков - комплекс взаимосвязанных технических приёмов и тактических действий. Развить физические качества, направленное развитие физических качеств (специфичных) при одновременном развитии других. Подготовить обучающихся к соревнованиям по легкой атлетике.

Основные формы и средства обучения: теоретические и практические.

В результате освоения содержания обучающиеся:

должны знать: .

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

должны уметь:

- овладеть основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- повысить уровня функциональной подготовленности;
- освоить соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;