

Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе по легкой атлетике

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Легкой атлетикой в нашей стране занимается большое количество человек. В настоящее время принимаются меры для вовлечения в занятия легкой атлетикой еще большего числа людей в целях достижения физического совершенства нашего народа, укрепления его здоровья, подготовки к профессиональной деятельности.

Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта, так или иначе, используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различным видам спорта, в занятия физической культурой людей старшего возраста.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее Программа) «Легкая атлетика» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа имени В.А. Мушкова г.Пугачёва Саратовской области» (МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва») (далее ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», законом Саратовской области от 30 июля 2008 года № 220-ЗСО «О физической культуре и спорте», приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении

федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в Российской Федерации.

Цель программы - содействовать всестороннему гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Расписание занятий составляется администрацией по представлению тренера – преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Учебная программа рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе. Продолжительность обучения на базовом уровне – 6 лет, углубленном уровне – 2 года.

Планируемые результаты освоения программы.

Метапредметные результаты:

У учащихся по окончании обучения будут сформированы навыки:

- планировать свою деятельность под руководством тренера-преподавателя;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- корректировать свои действия;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами
- участвовать в совместной деятельности;
- характеризовать действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- сравнивать полученные результаты с ожидаемыми;
- понимать причины успеха, неуспеха своей деятельности;

- оценивать работу товарищей;
- выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.

Личностные результаты:

У учащихся по окончании обучения будут сформированы навыки:

- применить социальные нормы, правила поведения;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- применять правила индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- формировать бережное отношение к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

У учащихся по окончании обучения будут сформированы навыки:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.