

ОПИСАНИЕ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Легкая атлетика»

Наименование муниципалитета	МО Динской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования муниципального образования Динской район «Детско-юношеская спортивная школа №1»
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Легкая атлетика»
Краткое описание программы	Программа по виду спорта «Легкая атлетика» является государственным документом тренировочной и воспитательной работы. В программе конкретизирована структура подготовки юных легкоатлетов в соответствии с современными тенденциями развития легкой атлетики. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовых дисциплин, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья
Уровень содержания	Базовый уровень сложности: 1-3 год обучения (срок обучения - 3 года) 4-6 год обучения (срок обучения – 3 года)
Продолжительность освоения (объём)	230 часов (46 часов)
Возрастная категория	7-18 лет
Цель программы	Возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами легкой атлетики.
Задачи программы	<i>Обучающие:</i>

	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать базовые знания по истории развития легкой атлетики в Море, - России, регионе; - дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине легкая атлетика; - раскрыть понятия, термины и определения легкая атлетика; - обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки; - создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами легкой атлетики; - обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; <p style="text-align: center;"><i>развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развить общефизические и специальные качества легкоатлета; - развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности обучающихся; - развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения; - способствовать раскрытию спортивной одаренности и таланта обучающихся; - расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений; <p style="text-align: center;"><i>воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности; - воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер; - воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в
--	---

	<p>свободное время;</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать потребность к ведению здорового образа жизни; -способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка;
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p style="text-align: center;">По окончании освоения программы обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития и современное состояние легкой атлетики в мире и у нас в стране; - место легкой атлетики в системе Олимпийского движения; - основные соревнования по легкой атлетике, правила организации и проведения; - правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, в качестве зрителя, болельщика; - правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи); - режим дня, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью; - технику профилирующих легкоатлетических видов спорта; - методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств; - подвижные игры и элементы спортивных игр специальной направленности для развития физических качеств и формирования технических навыков легкоатлета; - правила проведения контрольно- тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке; - причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения; - о вредном влиянии употребления алкоголя и табака-курения на здоровье и работоспособность спортсмена; <p style="text-align: center;">уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать технику легкоатлетических видов спорта; - играть в подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр, развивающие специальные легкоатлетические качества и

	<p>навыки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять требования ОФП СФП согласно возрастным категориям; - участвовать в соревнованиях по легкой атлетике; - проводить анализ показателей физической подготовленности, делать соответствующие выводы; - демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к соперникам судьям и иным участникам соревнований; - организовывать со сверстниками и индивидуально занятия бегом. <p style="text-align: center;">владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; - выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.
<p>Материально-техническая база</p>	<p>Для реализации данной программы необходимы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - площадка или спортивный манеж, стадион, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров; комната для переодевания . <p>Помещение спортивного зала должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. № 178-02).</p> <p>Оборудование и инвентарь: барьеры, мячи набивные 3-5 кг, яма для прыжков в высоту, яма для прыжков в длину, секундомер, рулетка 3 метра, стартовые колодки.</p> <p>Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви.</p>