Дьяков Сергей Михайлович
Подписан: Дьяков Сергей Михайлович
DN: OU=Директор, O="СПб ГБПОУ Техникум ""Автосервис"" (МЦПК)""", CN=Дьяков Сергей Михайлович, E=t.avtoservis@obr.gov.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.02.12 16:25:35+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Аннотация

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Королева спорта

Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель Программы	Изучение основ физической культуры и спорта, основ законодательства в области спорта, развитие у обучающихся физических качеств, формирование у интереса к спорту, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, овладение основами общеразвивающих и силовых упражнений.
Категория обучающихся	обучающиеся **15-21 лет** любого (юноши и девушки) пола, желающие заниматься в объединении, имеющие начальную физическую подготовку, основную группу здоровья на основании результатов медицинского заключения, не имеющие противопоказаний для занятий спортом, имеющие первичные спортивные навыки, потребность занятий по легкой атлетике.
Форма обучения	очная
Объем и срок освоения программы	144 часа, 1 год
Планируемые результаты	Личностные качества: <u>Обучающиеся будут уметь:</u> • сотрудничать с педагогом и сверстниками в разных учебных ситуациях; • учиться воспринимать общественные дела как свои собственные. • использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. <u>Обучающиеся будут знать:</u> • основы коммуникативной компетентности в общении со сверстниками в спортивной деятельности, • основы умения работать в спортивной команде. <u>Обучающиеся будут иметь навыки:</u> • достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве; • саморазвития, проявления самостоятельности; • ответственности за результаты команды в соревнованиях; <u>У обучающихся будут сформированы:</u> • осмысление своих возможностей, проявление самостоятельности, преодоление трудностей;

	• устойчивый интерес к выбранному виду деятельности; • мотивация к спортивной деятельности, трудолюбие, целеустремленность; • формирование установки на здоровый образ жизни; • развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками; • умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. <u>У обучающихся могут быть сформированы:</u> • коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, спортивной и других видах деятельности; • критичность мышления, умение воспринять общественные дела как свои собственные; • становление личности обучающегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины; • усовершенствование навыков общения, взаимодействия друг с другом; • создание условий для раскрытия потенциала обучающегося как гармонично развивающейся личности; Метапредметные результаты: - *интеллектуальные:* <u>Обучающиеся будут уметь:</u> • самостоятельно определять цели и задачи своего обучения; • планировать пути достижения целей в ходе тренировок. - *коммуникативные:* <u>Обучающиеся будут уметь:</u> • организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; • работать индивидуально и в группе. *учебно-организационные:* <u>Обучающиеся будут уметь:</u> • определять цели и задачи при подготовке к сдаче нормативов; • работать в условиях соревнований; Предметные результаты: <u>Обучающиеся будут знать:</u> • общие сведения о развитии легкой атлетики; • Приемы помощи и самопомощи при травме;

	• правила и принципы выполнения спортивной ходьбы, беговых, акробатических упражнений; • правила и принципы выполнения прыжков, метания предметов; • правила и принципы выполнения силовых упражнений; • принципы подготовки и участия в соревнованиях разного уровня. <u>Обучающиеся будут уметь:</u> • выполнять элементы спортивной ходьбы, прыжков, поворотов; • выполнять элементы беговых, акробатических упражнений; • выполнять силовые упражнения; • выполнять метания предметов; • выполнять упражнения общей физической подготовки; • различать названия физических упражнений и исходных положений тела; • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; • выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности; • объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать **знания:** - физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; - психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного

	инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; **умения**: - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой; - владеть основными техническими приемами; - применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий легкой атлетикой. Результаты реализации программы определяется личностным спортивным ростом обучающихся. Программа призвана помочь каждому обучающемуся осмыслить его место в жизни, приобщаться к спортивным идеям.
Изучаемые вопросы	Физическое воспитание и развитие. Психологическая культура. Владение приемами помощи и самопомощи при травме Общая физическая подготовка Упражнения с гантелями. Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры Строевые упражнения. Упражнения для руг, ног, плечевого пояса. Ходьба. Прыжковые упражнения. Бег. Акробатические упражнения. Метание мяча. Упражнения с предметами Спортивные и подвижные игры Упражнения для развития скоростных качеств. Самоконтроль. Мастерство спортсмена. Соревнования. Правила соревнований.
Формы проведения занятий	Практические занятия, беседы, тестирование, соревнования