

## Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» (1728 ч)

Целью программы является оптимизация физического развития подрастающего поколения, совершенствование их физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств через занятия легкой атлетикой.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

*обучающие:*

- обучение и совершенствование основ техники легкоатлетических упражнений,
- обучение основам тактики выступления на соревнованиях,
- ознакомление обучающихся со строением организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- знакомство с историей развития физической культуры и спорта, основными этапами развития легкой атлетики в нашей стране.
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование навыков судейства;
- знакомство с правилами проведения соревнований по легкой атлетике;
- обучение различным способам регулирования психического и эмоционального состояния.
- знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях легкой атлетикой.

*Развивающие:*

- развитие физических способностей;
- развитие основных физических качеств,
- развитие мыслительных процессов и двигательных способностей;
- развития морально-волевых качеств,
- развитие самостоятельности, активности, ответственности.
- содействие развитию организаторских способностей.
- развитие скоростно-силовых качеств.
- развитие коммуникативных способностей.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

*Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности легкой атлетикой;
- формирование у детей и подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- развитие коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и спортивной деятельности, чувства взаимовыручки и взаимоподдержки.
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, дисциплинированности, настойчивости, решительности, инициативности и самостоятельности.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

Данная программа предполагает обучение детей на спортивно-оздоровительном этапе. Срок реализации программы составляет 10 лет. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 7 лет. Программа рассчитана на 36 учебных недель в год. Время реализации программы: с 1 сентября по 31 мая. Занятия проводятся не менее 3 раз в неделю. Максимальная продолжительность учебного занятия - 2 академических часа. Все обучающиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня физической подготовки.

Прием детей на обучение в Учреждение осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки о состоянии здоровья.