

## **Аннотация к программе дополнительного образования «Лёгкая атлетика».**

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 1-4 курсов. Она предусматривает проведение практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Занятия проходят два раза в неделю по два часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание студента заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие студентов, подготовленных слабее. Набор в группу студентов более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

### *Цели реализации Программы в системе дополнительного образования:*

1. развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
2. освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
3. освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

### *Задачи реализации Программы в системе дополнительного образования*

1. укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию студентов;
2. обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
3. -подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

### **Ожидаемые результаты:**

- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.