

## **Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика»**

Данная программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей, в образовательную концепцию которого включена деятельность по физическому совершенствованию детей.

Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой.

Систематические занятия легкой атлетикой совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

Занятия легкой атлетикой позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возрастных, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на соревнованиях, умения достигать поставленных целей и задач, воспитанию морально-волевых качеств, физической выносливости.

**Цель программы** - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья и содействие физическому развитию учащихся;
- обучение основам техники видов легкой атлетики, жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видом легкой атлетики;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в районных, муниципальных спортивных соревнованиях.