

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

Дополнительная программа по лёгкой атлетике разработана в соответствии с требованиями нормативных правовых актов.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся 7-14 лет.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Основная функция программы** - физическое воспитание.

**Актуальность программы.** Легкая атлетика – один из основных и массовых видов спорта.

Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающийся приобретает правильные двигательные навыки и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Цель программы:** развитие основных физических качеств и способностей учащихся, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма через занятия легкой атлетикой, вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

**Формой контроля** является мониторинг по общей и специальной физической подготовке.

Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся. Сдача нормативов (тестов) ВФСК ГТО.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в середине декабря и мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце года. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575797

Владелец Рычкова Светлана Юрьевна

Действителен с 18.03.2021 по 18.03.2022