**Аннотация к программе по легкой атлетике**

Вид спорта: **Легкая атлетика**Возраст обучающихся: 10-18 лет
Программа составлена на основе программы по легкой атлетике для детско-
юношеских школ.
Срок реализации программы: 8 лет:
- этап начальной подготовки – 3 года
- этап учебно -тренировочный – 5 лет
**Цель программы:**
объединить основные методические положения и опираясь на особенности современного этапа развития спорта, построить рациональную единую систему многолетней подготовки легкоатлетов, воспитание спортсменов высокой квалификации.
**Задачи программы:**
- укрепление здоровья;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, в занятиях спортом;
- гармоничное развитие личности обучающихся, разносторонняя физическая подготовка;
- выполнение нормативных требований, спортивных разрядов;
- подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике.
Программа направлена на:
- отбор одаренных детей для занятий легкой атлетикой;
- создание условий для гармоничного физического развития юных легкоатлетов,
разносторонней подготовки, укрепление здоровья, повышение уровня физической
работоспособности и функциональных возможностей организма;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание.
Программа включает учебный материал по основным видам подготовки, его
распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, организацию и проведение педагогического контроля.
Прогнозируемые результаты:
в результате реализации программ обучающиеся достигают следующих результатов:
- укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности;
- овладение необходимыми знаниями в области теории и методики физической культуры и спорта;
- разносторонняя подготовка, развитие физических качеств в области легкой атлетики;
- выполнение спортивных разрядов.
Контроль за освоением курса обучения по программе отслеживается следующим
образом:
- нормативные требования по общей и специальной физической подготовке;
- контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь - октябрь, апрель - май);
- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда.