

<p><b>Тип программы:</b> Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»</p>	<p><b>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»</b></p>
<p><b>Направленность:</b> физкультурно-спортивная</p>	<p><b>Актуальность программы:</b> Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Занятия способствуют положительному оздоровительному эффекту, формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающейся приобретает не только правильные</p>
<p><b>Уровень реализации программы:</b>  начальной подготовки - 3 года;  учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации) - 5 лет;  совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – без ограничения</p>	<p>двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия 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.</p>
<p><b>Срок реализации программы:</b> 8 лет</p>	<p><b>Цель:</b>  -достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;</p>
<p><b>Возраст детей:</b> с 9 лет и старше</p>	<p>-всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;</p>
	<p>-совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;</p>
	<p>-подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.</p>
	<p><b>Ожидаемые результаты</b>  -формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;</p> <p>-формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»; -обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;</p> <p>-укрепление здоровья.</p>