

Аннотация
к рабочей дополнительной общеразвивающей программе
по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп

Программа реализуется на базе МКУДО «Киреевская ДЮСШ» и предназначена для обучающихся 11-17 лет. Срок реализации программы: 5 лет.

Данная программа по лёгкой атлетике раскрывает основные задачи – учебно-тренировочного этапа подготовки, цели, способы их достижения, критерии результатов, которые необходимо выполнить по окончании данного этапа обучения и является логическим продолжением программы начальной подготовки.

Освоение базовых основ видов лёгкой атлетики было заложено на этапе начальной подготовки. На учебно-тренировочном этапе продолжается **решение основных целей** многолетней подготовки отделения лёгкой атлетики:

- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- содействие гармоничной и всесторонней подготовленности, укреплению здоровья учащихся,
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовка инструкторов общественников и судей по лёгкой атлетике 3 категории;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- освоение теоретического раздела программы.

Программа последовательно решает **основные задачи** отделения на данном этапе многолетней подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся,
- повышение уровня разносторонней, специальной физической и технико-тактической подготовленности, развитие гибкости, быстроты, выносливости, силы;
- изучение и совершенствование техники избранного вида лёгкой атлетики; - обучение умению анализировать свои выступления и выступления товарища, приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по лёгкой атлетике, в проведении учебно-тренировочных занятий;
- получение звания общественного инструктор и судьи по спорту 3 категории;
- достижение спортивного результата в избранном виде не ниже 3 спортивного разряда по окончании полного курса обучения.