**Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики» имеет физкультурно-спортивную направленность, нацелена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

**Паспорт дополнительной общеобразовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название программы** | Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа  «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики» |
| **Автор-составитель** | Данченко Екатерина Владимировна, тренер-преподаватель |
| **Вид программы** | общеразвивающая |
| **Направленность программы** | физкультурно-спортивная |
| **Срок реализации программы** | 1 год |
| **Возраст обучающихся** | с 7 лет |
| **Цель программы** | воспитание личности физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества. |