

Аннотация к программе

Учебная программа по легкой атлетике составлена на основе примерных программ спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства (Ивочкин В.В., -Москва, Издательство «Советский спорт» 2007г и 2005г.-108с. и 104 с.). В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Даны формы планирования и учебно-тренировочные работы.

Основная задача легкой атлетике – подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборных команд, стойких защитников Родины. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- подготовку спортсменов высокой квалификации, резервов сборных команд, спортивных обществ и ведомств;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;
- подготовку и выполнение нормативов соответственно возрасту.

Для выполнения Программы учащимися отделения легкой атлетике распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- группа спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ);
- группа начальной подготовки (НП);
- группа тренировочного этапа (ТЭ).