

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 атлетики – 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 атлетики распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- группа спортивно-оздоровительная (СОГ);
- группа начальной подготовки (НП);
- группа учебно-тренировочная (УТ).

В настоящей программе учебный материал дается в виде упражнений, основных теоретических и практических сведений. В соответствии с конкретными условиями (состояние спортивной базы, уровень подготовленности учащихся и др.) в программу, по ходатайству тренерского совета юколы и с разрешения Министерства образования и науки УР, могут вноситься необходимые изменения, однако основное направление, принципы и установки программы должны быть сохранены. Реализация учебной программы может быть успешно осуществлена на основе органического сочетания учебно-тренировочных занятий и выполнение самостоятельных заданий, строгого соблюдения учебы, тренировки и отдыха, полноценного осуществления профилактически -восстановительных мероприятий.