

I. Пояснительная записка.

Данная программа направлена на привлечение к регулярным занятиям легкой атлетикой, а также на повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Программа содержит тематический план учебно-тренировочных занятий, программный материал.

В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки: теоретическая и практическая.

Основные задачи теоретической подготовки:

- дать необходимые знания по физической культуре и спорту;
- техника безопасности на занятиях.

Основные задачи практической подготовки:

- содействовать разносторонней физической подготовленности,
- укрепление здоровья,
- приобретение высоких нравственных качеств.

1.1. Направленность

Направленность программы легкоатлетической секции предусматривает прежде всего повышение уровня разносторонней физической подготовленности учащихся, а также расширение и углубление объема легкоатлетических навыков и умений.

1.2. Актуальность

В процессе занятий легкой атлетикой, в основе которой лежит бег, оказывается всестороннее воздействие на все функции организма, на дыхательную и сердечную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику.

1.3. Цели и задачи программы

Главная цель – содействовать развитию всех функций организма.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

1.4. Формы и режим занятий

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Каждое занятие продолжительностью 40 минут.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- теоретические и практические занятия по расписанию;
- участие в спортивных соревнованиях.

1.5. Ожидаемые результаты

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям легкой атлетикой;
- динамика прироста показателей физической подготовленности.

Реализация программы обеспечит эффективность учебно-тренировочного процесса, что приведет к развитию физических качеств.