

### **Начальный этап подготовки.**

На этот этап подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На начальном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- Улучшить состояние здоровья и закаливание;
- Устранить недостатки физического развития;
- Привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- Обучить основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- Развить у обучающихся разностороннюю физическую подготовленность: аэробную выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности;
- Воспитать морально-этические и волевые качества, выработать спортивный характер;
- Выявлять талантливых детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

### **Тренировочный этап.**

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- Укрепить здоровье, закаливание. Устранить недостатки в уровне физической подготовленности.
- Освоить и совершенствовать технику всех видов легкой атлетики.
- Плановое повышать уровень общей, специальной физической подготовленности, гармонично совершенствовать основные физические качества с акцентом на развитие анаэробной выносливости.
- Формировать интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки.
- К концу этапа – определить специализацию (вида) легкой атлетики.
- Воспитать физические, морально-этические и волевые качества.
- Проводить профилактику вредных привычек.