

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

Рассмотрено на заседании

МО _____

Руководитель МО

Л.А. Михалева Михалева Л.А..

Протокол № 1

от «_30_»08 2022г.

Согласовано

Зам директора по ВР

Л.Г. Волюнкина Волюнкина Л.Г.

30.08 2022 г

Утверждаю

Директор МОУ ИРМО

«Хомутовская средняя

общеобразовательная

школа №1»

О.И. Романова Романова О.И.

Приказ № _____

30.08 2022г



**Дополнительная общеразвивающая программа
Детского объединения «Легкая атлетика»
Физкультурно-спортивное направление**

Учитель: Михалев Константин Александрович

ХОМУТОВО

2022 г.

I. Пояснительная записка.

Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике составлена в соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» на основании типового положения спортивной школы.

В соответствии с Приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530)

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, привитие любви к занятиям физической культурой.

Задачи:

Образовательные

- сформировать знания об истории лёгкой атлетики;
- познакомить с различными видами лёгкой атлетики;
- познакомить с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике;
- обучить приёмам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные

- способствовать выработке у занимающихся организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать потребность детей к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- способствовать повышению технической подготовленности детей в данном виде спорта;
- развивать физические качества, укреплять здоровье занимающихся, способствовать улучшению функционального состояния организма.

II. Общая характеристика курса

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, укреплении психического и физического здоровья, помощь в адаптации к школьной среде.

Новизна программы заключается в том, что для занятий в данной спортивной секции дети, не имеющие достаточного физического развития, могут заниматься. Главное: любить бегать, прыгать и соревноваться. Результативность занятий оценивается по динамике личных результатов учащихся и освоению техники легкоатлетических видов, нет ориентиров на высокие спортивные достижения.

III. Описание места в учебном плане

Рабочая программа создана на основе курса обучения легкой атлетике, который является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, легкая атлетика является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. Форма реализации курса - секция. Общий объем учебного времени составляет 153 ч и рассчитан на один год обучения по 4,5 ч еженедельно.

IV. Содержание учебного курса с описанием учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Теоретические знания.

История развития лёгкой атлетики. Место и роль ФК и С в современном обществе. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Основы законодательства в сфере ФК и С. Необходимые сведения о строениях и функциях организма человека. Гигиенические сведения, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Освоение комплексов физических упражнений.

Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий в лёгкой атлетике.

Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Лёгкая атлетика

Овладение основами техники и тактики в лёгкой атлетике.

Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях

Повышение уровня функциональной подготовленности.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лёгкой атлетике.

Другие виды спорта и подвижные игры

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами.

Умение развивать профессионально необходимые физ. качества в лёгкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении

упражнений.

Навыки сохранения собственной физической формы.

V. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

С учетом выше изложенных задач ниже в таблице представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана :

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле.

№ п/ п	Этапы, периоды, часы		Этапы, периоды спортивной подготовки											
			Этап начальной подготовки						Тренировочный этап					
			1						2					
			НП 1 год		НП 2 год		НП 3 год		Т-1		Т-2		Т-3	
									базовой подготовки		базовой подготовки		спортивной специализации	
			4,5ч.		8 ч.		8ч		12 ч.		12 ч.		18 ч.	
			%	Кол часов	%	Кол часов	%	Кол часов	%	Кол часов	%	Кол часов	%	Кол часов
Предметная область														

1	Теория и методика физической культуры и спорта	4	4	7	26	7	26	7	42	7	42	6	41
2	Общая и специальная физическая подготовка	56	86	30	110	30	110	30	164	30	164	29	246
3	Лёгкая атлетика	25	39	45	166	45	164	46	252	46	252	48	424
4	Другие виды спорта и подвижные игры	15	24	10	36	10	36	9	52	9	52	9	52
5	Самостоятельные занятия			8	30	8	29	8	42	8	42	7	61
6	Промежуточная аттестация					1	2						
7	Итоговая аттестация											1	4
	Итого	100	153	100	368	100	368	100	552	100	552	100	828

Учебно-тематический план

№ п/п	Этапы, периоды, часы	Этапы, периоды и годы спортивной подготовки									
		Тренировочный этап									
		1			2						
		1 год	2 год	3 год	1год базовой подготовки	2год базовой подготовки	3 год базовой подготовки	1 год базовой подготовки	2год базовой подготовки	3 год базовой подготовки	1 год спортивной специализации
	Предметная область	4,5	8	8	12	12	12	18			
1.	Теория и методика ФК и С	4	26	26	42	42	42	41			
1.1	История развития лёгкой атлетики	1	1	1	5	4					
1.2	Место и роль ФК и С в современном обществе		2	2	2	3					
1.3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	7	6	7	6					
1.4	Основы законодательства в сфере ФК и С	1	4	4	6	6					
1.5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	2	2	6	6					
1.6	Гигиенические сведения, умения и навыки		1	2	4	4					
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни		2	2	1	2					
1.8	Основы спортивного питания		4	4	3	3					
1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке		2	2	3	3					
1.10	Требования технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой		1	1	5	5					
2	Общая физическая и специальная подготовка	86	110	110	164	164	164	246			
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	36	52	44	54	54					
2.2	Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий в лёгкой атлетике	27	36	44	55	55					
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому	23	22	22	55	55					

		развитию.									
3	Избранный вид спорта – лёгкая атлетика	39	166	164	252	252	164	252	252	424	
3.1	Овладение основами техники и тактики в лёгкой атлетике	25	55	58	78	78	58	78	78		
3.2	Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях	3	12	20	24	24	20	24	24		
3.3	Повышение уровня функциональной подготовленности	3	54	30	72	72	30	72	72		
3.4	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	4	39	50	66	66	50	66	66		
3.5	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лёгкой атлетике	4	6	6	12	12	6	12	12		
4	Другие виды спорта и подвижные игры	24	36	36	52	52	36	52	52	52	
4.1	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами	10	14	9	19	19	9	19	19	19	
4.2	Умение развивать профессионально необходимые физ. качества в лёгкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр.	6	7	12	11	11	12	11	11	11	
4.3	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	5	8	9	11	11	9	11	11	11	
4.4	Навыки сохранения собственной физической формы	3	7	6	11	11	6	11	11	11	
5	Самостоятельные занятия (по индивидуальному плану)		30	30	42	42	30	42	42	61	
6	Промежуточная аттестация			2			2				
7	Итоговая аттестация									4	
Итого:		153	368	368	552	552	368	552	552	828	

VI. Система контроля и зачетные требования.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся ежегодные контрольно-переводные испытания для обучающихся (промежуточная аттестация).

Ежегодно приказом по Организации утверждаются: сроки сдачи контрольно-переводных испытаний и состав приёмной комиссии.

В случае неудачной сдачи контрольно-переводных испытаний обучающийся имеет право на пересдачу.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие испытания по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с контрольно-переводными испытаниями на следующий этап (период) подготовки не переводится, остаются на повторный год, либо данные обучающиеся переводятся на спортивно-оздоровительный этап.

Для досрочного перевода, обучающегося на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать контрольно-переводные испытания, соответствующие данному этапу (периоду) подготовки, показать высокие спортивные результаты на соревнованиях, иметь соответствующий спортивный разряд.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Физическая подготовка» (общая и специальная физическая подготовка) используются контрольно-переводные нормативы, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика в области ФК и С» используется тест.

Требования к спортивным результатам в лёгкой атлетике

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	-
	2 год	-
	3 год	-
Тренировочный	1 год	III юн.
	2 год	II юн.
	3 год	I юн.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие и средние дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу	Бег на 20 м с ходу

	(не более 2,7 с)	(не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 2000 м (не более 8 мин.)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)

Спортивный разряд

Третий спортивный разряд

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода
в группы 2 года обучения
на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,4	5,8	6,1	6,3	6,5
Координация	Челночный бег 3x10м	8,2	8,5	8,8	9,1	9,5
Выносливость	Бег 5 минут	900	800	750	700	650
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	140	120	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	Девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,6	6,0	6,3	6,6	6,9
Координация	Челночный бег 3x10м	8,4	8,7	9,0	9,3	9,7
Выносливость	Бег 5 минут	900	800	750	700	650
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160	140	120	110	100
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на второй год начальной подготовки необходимо набрать не менее 18 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода
в группы 3 года обучения
на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,0	5,3	5,6	5,9	6,3
Координация	Челночный бег 3x10м	8,0	8,3	8,6	8,9	9,3
Выносливость	Бег 5 минут	1000	950	900	850	800
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	175	160	150	120
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	Девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 30 м	5,4	5,8	6,1	6,4	6,7
Координация	Челночный бег 3x10м	8,2	8,5	8,8	9,1	9,5
Выносливость	Бег 5 минут	950	900	850	800	700
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170	150	140	130	120
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода обучающегося на третий год начальной подготовки необходимо набрать не менее 18 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода
в группы 1 года обучения
на тренировочном этапе (период базовой подготовки)**

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,3	8,7	9,0	9,3	9,6
	Бег 300 м	51,0	56,0	58,0	1.00,0	1.03,0
Выносливость	Бег 3000 м	13.30	14.00	14.30	15.30	17.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	25	22	20	18	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200	180	170	160	150
	Тройной прыжок в длину с места	530	510	500	490	470
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,6	9,0	9,3	9,6	10,0
	Бег 300 м	56,0	59,0	1.01,0	1.03,0	1.06,0
Выносливость	Бег 2000 м	9.00	9.20	9.40	10.00	11.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	22	20	18	16	14
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	150	140	130
	Тройной прыжок в длину с места	510	490	470	430	400

Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
----------	---------------	--------------	--------	--------	--------	-------------

Для перевода, обучающегося на 1 год тренировочного этапа (период базовой подготовки) необходимо набрать не менее 21 балла.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 2 года обучения на тренировочном этапе (период базовой подготовки)

Развиваемое физическое качество	юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,0	8,3	8,7	9,0	9,3
	Бег 300 м	48,0	52,0	54,0	56,0	58,0
Выносливость	Бег 3000 м	12.40	13.00	13.40	14.30	16.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	26	24	22	20	18
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	210	190	180	170	160
	Тройной прыжок в длину с места	570	550	540	530	520
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,4	8,8	9,1	9,4	9,8
	Бег 300 м	54,0	57,0	59,0	1.01,0	1.03,0
Выносливость	Бег 2000 м	8.40	9.00	9.20	9.40	10.30
Сила	Подъем туловища лежа на спине	23	21	19	17	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	170	160	150	140
	Тройной прыжок в длину с места	530	500	480	460	440

Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше
----------	---------------	--------------	--------	--------	--------	-------------

Для перевода обучающегося на 2 год тренировочного этапа (этапа начальной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 21 балла.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 1 года обучения на тренировочном этапе (период спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Юноши					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	7,6	8,0	8,3	8,7	9,0
	Бег 300 м	45,0	48,0	50,0	52,0	55,0
Выносливость	Бег 3000 м	12.00	12.40	13.20	14.10	15.00
Сила	Подъем туловища лежа на спине	27	25	23	21	19
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	230	210	200	190	180
	Тройной прыжок в длину с места	600	580	570	560	530
Гибкость	Наклон вперед	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Развиваемое физическое качество	Девушки					
	Контрольные нормативы	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м с ходу	8,2	8,5	8,9	9,1	9,5
	Бег 300 м	51,0	54,0	56,0	58,0	1.01,0
Выносливость	Бег 2000 м	8.30	8.50	9.10	9.30	10.10
Сила	Подъем туловища лежа на спине	24	22	20	18	16

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200	180	170	160	150
	Тройной прыжок в длину с места	580	560	540	520	500
Гибкость	Наклон вперёд	+10 и больше	+3; +9	-2; +2	-3; -7	-8 и меньше

Для перевода, обучающегося на 1 год тренировочного этапа (этапа углубленной спортивной специализации) необходимо набрать не менее 28 баллов.

Основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения на этапе начальной подготовки является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП.

Основанием для перевода обучающихся на этап (периоды) тренировочный (спортивной специализации) является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП;
- выполнение спортивных разрядов.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта

легкая атлетика.