

**Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Мордовия «Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике»**

Статус программы	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Мордовия «Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике» разработана на основании: приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»
Направленность	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»
Цель программы	Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация спортивной подготовки обучающихся Учреждения, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и Республики Мордовия к официальным международным, всероссийским, межрегиональным и республиканским соревнованиям по легкой атлетике. Программа рассчитана на весь период подготовки обучающегося, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.
Контингент обучающихся	Минимальный возраст зачисления 9 лет, максимальный не ограничен
Продолжительность реализации программы: Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 года</li> <li>• 2-5 лет</li> <li>• Не ограничивается</li> <li>• Не ограничивается</li> </ul>
Режим занятий  Этап начальной подготовки до года Этап начальной подготовки свыше года Учебно-тренировочный этап до двух лет Учебно-тренировочный этап свыше двух лет Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Учебный год в Учреждении продолжительностью -52 недели, начинается 1 января.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4,5-6 часов в неделю</li> <li>• 6-8 часов в неделю</li> <li>• 9-14 часов в неделю</li> <li>• 12-18 часов в неделю</li> <li>• 18-24 часа в неделю</li> <li>• 24-32 часа в неделю</li> </ul>

<p>Продолжительность учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Продолжительность каждого учебно-тренировочного занятия определяется: дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» при этом составляет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на этапе начальной подготовки – 2 часа;</li> <li>• на учебно-тренировочном этапе – 3 часа;</li> <li>• на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;</li> <li>• на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа.</li> </ul> <p>При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.</p> <p>Продолжительность учебно-тренировочных занятий исчисляется в астрономических часах (60 минут).</p>
<p>Формы организации занятий</p>	<p>Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные, теоретические и практические занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, инструкторская и судейская практика обучающихся</p>
<p>Программа включает в себя</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - пояснительную записку (общие положения, характеристику вида спорта и его отличительные особенности, специфику организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности (структура системы многолетней подготовки – этапы, уровни, циклы, виды подготовки));</li> <li>• - характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (срок реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, объем программы, виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, планы инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств);</li> <li>• - систему контроля (требования к прохождению Программы, требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки, виды контроля общей и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки и методика проведения контроля, комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации тестирования);</li> <li>• - рабочую программу по виду спорта «легкая атлетика» (структура тренировочного процесса, виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка,</li> </ul>

	<p>техническая подготовка, виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая, периоды отдыха, тестирование и контроль, период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях), основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической, соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», структура годового цикла, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, предельный объем соревновательной деятельности, объем индивидуальной спортивной подготовки, рекомендации по проведению индивидуального отбора, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов на зачисление, перечень видов спортивной подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий, рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении, рекомендации по планированию спортивных результатов, программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки, программный материал по проведению антидопинговых мероприятий, программный материал инструкторской и судейской практики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• - особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</li> <li>• - условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (материально-технические условия реализации Программы, кадровые условия реализации Программы, информационно-методические условия реализации программы).</li> </ul>
<p>Программа предполагает решение следующих основных задач</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепления здоровья;</li> <li>• подготовка спортсменов легкоатлетов высокой спортивной квалификации;</li> <li>• подготовка кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и Республики Мордовия;</li> <li>• теоретическая подготовка спортсменов;</li> <li>• воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов</li> </ul>