

**Паспорт дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

<b>Название программы</b>	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап).
<b>Составитель программы</b>	Лобовкина Е.Л., методист МКУ ДО «ЦФКС и З» г.Перми
<b>Дата утверждения</b>	09.11.2023 г., пр. № 059-08/6-01/4-53
<b>Вид программы</b>	Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Продолжительность реализации программы</b>	8 лет
<b>Возраст детей</b>	9 -18 лет
<b>Цель программы</b>	Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и создание прочной основы для долгосрочного развития спортсмена, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика».
<b>Этапы освоения программы</b>	Обучение рассчитано по этапам: - этап начальной подготовки – до 3 лет; - учебно-тренировочный этап – до 5 лет;
<b>Аннотация программы</b>	<p>Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта « Легкая », утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1282</p> <p>Программа рассчитывается на 52 недели в год.</p> <p>Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на этапе начальной подготовки (далее – ЭНП) – двух часов;</li> <li>– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) – трех часов.</li> </ul> <p>Основные формы осуществления тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;</li> <li>- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;</li> <li>- самостоятельная работа обучающихся;</li> <li>- тренировочные сборы;</li> <li>- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;</li> </ul>

- инструкторская и судейская практика;  
- медико-восстановительные мероприятия;  
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Результаты реализации программы на этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта "легкая атлетика";
- получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "легкая атлетика" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";
- изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях ;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).