

Аннотация

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, с Федеральным законом РФ от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», с Приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», с Приказом Министерства спорта РФ от 20.02.2022 № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке легкоатлетов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) для всех этапов спортивной подготовки.

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 лиц, проходящих спортивную подготовку, спортсменов (далее – обучающихся).

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач (спортивных, оздоровительных, образовательных, воспитательных):

- ✓ подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Московской области;
- ✓ организация и проведение учебно-тренировочного процесса, анализ его результатов, оценка динамики индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся и уровня освоения основ техники легкой атлетики;
- ✓ укрепление здоровья обучающихся, содействие их гармоничному физическому развитию и повышению уровня двигательной активности;

- ✓ увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, популяризация здорового образа жизни;
- ✓ патриотическое воспитание обучающихся, повышение уровня общей культуры;
- ✓ приобретение обучающимися теоретических знаний по основам биомеханики, физиологии, лечебной физкультуре, психологии спорта;
- ✓ подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике.

Программа включает в себя следующие разделы: Общие положения (нормативные документы, на основе которых составлена программа, её цель и задачи); Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки(перечень видов, сроки реализации программы, объем программы, виды и формы обучения, режим учебно-тренировочной работы, годовой учебно-тренировочный план, воспитательная работа, программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, планы инструкторской и судейской практики план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств); Система контроля (требования к результатам реализации программы, оценка результатов освоения программы, комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы); Рабочая программа по виду спорта (программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки); Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам; Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (материально-технические условия реализации программы, кадровые условия реализации программы, информационно-методические условия реализации программы).

В рабочей программе учебный материал представлен в двух разделах:

-Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (с описанием всех периодов спортивной подготовки, их целей и задач, содержания теоретической и практической подготовки, а также обучения технике в отдельных видах легкой атлетики на разных этапах);

- Учебно-тематический план (представленный в виде таблицы с указанием тем и примерных сроков освоения).

В годовой учебно-тренировочном плане и материале для учебно-тренировочных занятий представлены следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

общая физическая подготовка,

специальная физическая подготовка,

техническая подготовка,

тактическая, теоретическая и психологическая подготовка,

инструкторская и судейская практика,
участие в соревнованиях,
медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,
тестирования и контроль.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся. Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки, также учитывается уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, участие и результаты соревнований.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШОР.