**АННОТАЦИЯ**

**К ПРОГРАММЕ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ - БЕССРОЧНО**

Авторы программы:

Елисеева Дарья Леонидовна- руководитель структурного подразделения по спортивной подготовке в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Настоящая программа выполнена в соответствии с :

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 673

- Федерального Закона от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 673 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

- Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»:

- Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);

- Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требо-ваний к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Устава Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования города Ирбита «Ирбитская детско-юношеской спортивной школа» (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») и локальных актов.

Программа предназначена для работы с обучающимися с 9 лет и страше.

Цель программы:

Программа по спортивной подготовке по виду спорта легкая атлетика, направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий в спортивных соревнованиях;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма к общекультурным ценностям;

-повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;

- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся легкой атлетикой;

- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;

- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программы по спортивной подготовке , к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика , возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды, многоборья, пробеги и кроссы. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по виду спорта лёгкая атлетика в период спортивной подготовки в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» на тренировочных этапах , этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ) в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по самбо в Муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования муниципального образования города Ирбита «Детско-юношеская спортивная школа» и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по легкой атлетике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

-необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;

-при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Реализация программы обеспечивается тренерами отделения легкой атлетики, имеющими профессиональное образование и категории тренерско-педагогической квалификации.