

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по легкой атлетике им. В.А. Савенкова» (далее – СШОР) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 (далее – ФССП).

Целями Программы является:

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Кемеровской области – Кузбасса, Российской Федерации,
- физическое воспитание личности,
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков,
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся Учреждения.

Программа рассчитана на двенадцатилетний период реализации в спортивной школе, состоящий из трех лет занятий в группах начальной подготовки, из пяти лет – в учебно-тренировочных группах, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства продолжительностью этапа без ограничения, при условии положительной динамики спортивных показателей.

Минимальный возраст, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе начальной подготовки 9 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Для достижения целей, программа предлагаем годовой учебно-тренировочный план, рассчитанный на 52 недели занятий, в том числе занятий в

спортивной школе, участие в официальных соревнованиях, тренировочных мероприятий (сборов), и самостоятельной работы спортсмена по индивидуальному плану подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение), выполнившие норматив по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы НП. Продолжительность этапа – 3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- повышения уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Группы учебно-тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности к легкой атлетике, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 2-5 лет.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из обучающихся, успешно прошедших подготовку в тренировочных группах и выполнивших

норматив для зачисления в группу. Продолжительность этапа без ограничения, при условии положительной динамики спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства. Группы этапа высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства и выполнивших норматив для зачисления в группы. Продолжительность этапа без ограничения, при условии положительной динамики спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.