

**Аннотация  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа имени В.А.Мушчерова г.Пугачёва Саратовской области». (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 996 (далее – ФССП).

Легкая атлетика – вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.

В данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

«бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);

«бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);

«прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);

«метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);

«многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «борье»);

«спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;

2) - бег 400 м;

- бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;

- бег 400 м с барьерами; 5) - бег 800 м; - бег 1500 м;

6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;

- бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;

- бег марафонский;

- спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;

- прыжок в высоту;
- прыжок в длину;
- прыжок тройной;
- прыжок с шестом;
- толкание ядра;
- метание молота;
- метание диска;
- метание копья;
- семиборье (женщины);
- десятиборье (мужчины).

Перечисленные выше легкоатлетические специализации рассматриваются в качестве основных. При этом легкоатлетические специализации в беге по шоссе, кроссовом беге, горном беге, трейле (трейлраннинге), суточном беге формируются в процессе многолетней спортивной подготовки как дополнительные для части спортсменов-легкоатлетов, в основном специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

1.2. Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения лицами, проходящими спортивную подготовку (далее- обучающиеся) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.