

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

Направленность программы	Название программы	Описание образовательной программы	Возраст обучающихся (лет)	Срок реализации программ (лет)
Физкультурно-спортивная	Дополнительная образовательная программа 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 (беговое, прыжки и метание) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от «24» ноября 2025 г. № 1016 (далее – ФССП). Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования. Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов: - комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную); - преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства; - вариантности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующиеся разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.	НП - с 9 лет; УТ - с 12 лет; ССМ - с 14 лет; ВСМ - с 15 лет.	этап начальной подготовки – 3 года; учебно-тренировочный этап — 6 лет; этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений; этап высшего спортивного мастерства — без ограничений;

		В настоящей программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), совершенствовании спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлетов и предлагает решение следующих основных задач: - содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку; - осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Самарской области по легкой атлетике, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по легкой атлетике; - воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; - подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по легкой атлетике		
--	--	--	--	--

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта. Лёгкая атлетика — один из древнейших видов спорта, её корни уходят в глубь тысячелетий, начиная с древнегреческих Олимпийских игр. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Легкая атлетика объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Лёгкая атлетика развивает следующие физические качества: выносливость, силу, быстроту, ловкость и гибкость.