

## АННОТАЦИЯ

### к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы» (далее – Программа «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ», «СШ») предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «лыжные гонки» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утв. приказом Минспорта России от 17.09.2022 №733).

#### **Цель Программы «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»:**

- ✓ достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки вида спорта «Лыжные гонки».

#### **Задачи Программы «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»:**

##### На этапе начальной подготовки:

- ✓ формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ освоение основных двигательных умений и навыков;
- ✓ освоение основ техники вида спорта «Лыжные гонки»;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях по Лыжным гонкам (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе)
- ✓ общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- ✓ укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

##### На учебно-тренировочном этапе:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- ✓ воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- ✓ соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- ✓ овладение навыками самоконтроля;
- ✓ приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам;
- ✓ овладение общими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- ✓ знание антидопинговых правил;
- ✓ укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### **Минимальный возраст зачисления на Программу «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»:**

Этап начальной подготовки:

ГНП 1 г.о. – 9 лет

ГНП 2 г.о. – 10 лет

ГНП 3 г.о. – 11 лет

Учебно-тренировочный этап:

УТГ 1 г.о. – 12 лет

УТГ 2 г.о. – 13 лет

УТГ 3 г.о. – 14 лет

УТГ 4 г.о. – 15 лет

УТГ 5 г.о. – 16 лет

**Срок обучения Программы «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» – 8 лет:**

Этап начальной подготовки - 3 года.

Учебно-тренировочный этап – 5 лет.

**Количество часов на изучение Программы «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»:**

ЭНП до 1 года: 4,5 - 6 часов

ЭНП свыше 1 года: 6 - 8 часов

УТЭ до 3-х лет: 10 - 14 часов

УТЭ свыше 3-х лет: 16 - 18 часов

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» устанавливается в часах и не должна превышать в день:

- ✓ на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- ✓ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8-и часов.

**Группы вида спорта «Лыжные гонки» комплектуют** в соответствии с уровнем двигательной подготовленности и физического развития. Все обучающиеся дважды в течение года должны проходить медицинский осмотр. В учебно-тренировочные группы зачисляются обучающиеся при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий видом спорта «Лыжные гонки».

**Медицинское обеспечение** осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238).

**Комплектование групп с учётом вида спорта «Лыжные гонки»:**

- ✓ возрастных закономерностей и выполнения разрядных нормативов по виду спорта;
- ✓ объемов недельной тренировочной нагрузки;
- ✓ выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- ✓ спортивных результатов;
- ✓ возраста спортсмена.

**Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки** осуществляется в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «Лыжные гонки».

**Учебно-тренировочные занятия** проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, ведутся в соответствии с календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели и (или) тренировочные мероприятия в каникулярное время с учетом видов подготовки и осуществляется в следующих формах:

1. групповые тренировочные занятия;
2. тренировочные мероприятия;
3. самостоятельная подготовка;
4. спортивные соревнования;
5. контрольные мероприятия;
6. медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

**Требования к технике безопасности.** К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинское

заключение об отсутствии противопоказаний для занятий видом спорта «Лыжные гонки». На первом занятии обучающихся знакомят с правилами безопасности во время учебно-тренировочного занятия. Ответственность за соблюдение техники безопасности возлагается на тренера-преподавателя. При проведении учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель следит за формой одежды обучающихся, которая должна соответствовать месту проведения (спортивный зал, спортивная площадка) и погодным условиям.

**Оценка результатов освоения Программы «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»** сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Ожидаемые результаты на конец учебного года Программы «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»:**

На этапе начальной подготовки:

- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;
- ✓ овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
- ✓ принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «Лыжные гонки»;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- ✓ изучить антидопинговые правила;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «Лыжные гонки»;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях по «лыжным гонкам» не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Ярославской области Российской Федерации, начиная с третьего года;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) на этапе спортивной подготовки (до двух лет) – Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» по виду спорта «Лыжные гонки»;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) – Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» по виду спорта «Лыжные гонки».