

## **Аннотация**

### **к дополнительной предпрофессиональной программе по лыжным гонкам**

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее – программа) этапа начальной подготовки по виду спорта лыжные гонки разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939

"Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196

"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Приказом Минспорта РФ от 20.03.2019 № 250 "об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки";
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Программа предназначена для работы с обучающимися 11 лет. Срок реализации программы составляет 1 год.

Основными задачами реализации Программы являются:

Задачами и преимущественной направленности тренировки на этапе начальной подготовки (НП 3):

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- правила поведения на соревнованиях;
- приобретение знаний о здоровом образе жизни.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- содержание;
- пояснительная записка;

- нормативная часть;
- методическая часть;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения Программы.

**В пояснительной записке Программы** содержатся задачи этапа подготовки, специфика организации подготовки, структура многолетней подготовки (тапы, уровни), компетенции спортсмена характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности.

**Нормативная часть программы содержит:**

- Минимальный возраст лиц для зачисления на этап подготовки 10 лет и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта 12 человек соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.
- Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной; подготовки на этапе подготовки по виду спорта;
- План подготовки по разделам составляет 520 часов;
- Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта (тренировочные, контрольные, основные);
- Объем индивидуальной спортивной подготовки на этапе начальной подготовки по индивидуальным планам не осуществляется.

**Методическая часть Программы** включает в себя содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки, требования техники безопасности, объемы тренировочных нагрузок на данном этапе.

**Система контроля и зачетные требования Программы** включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся, требования к результатам освоения Программы. Система контрольных показателей позволяет определить разносторонность и специальную подготовленность юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

**В перечень информационного обеспечения Программы** включены список литературы, перечень Интернет-ресурсов.

**Программа содержит следующие предметные области:**

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка:
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- избранный вид спорта:
- технико-тактическая подготовка
- психологическая подготовка
- участие в соревнованиях

- восстановительные мероприятия и медицинское обследование
- инструкторская и судейская практика
- итоговая и промежуточная аттестация
- другие виды спорта и подвижные игры;
- самостоятельная работа.

В программе представлены задачи работы и содержание материала по основным компонентам тренировки, приводится распределение времени на предметные области по периодам и этапам, количество тренировочных занятий и соревнований, нормативные требования. Таким образом, программа детализирует содержание работы последовательно по периодам подготовки.

Количество часов на этапе начальной подготовки 3 года обучения:

52 недели, 10 часов в неделю, 520 часов в год

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ не может превышать на этапе начальной подготовки - 2 часов.