

Аннотация
к дополнительной предпрофессиональной программе
по лыжным гонкам

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее – программа) тренировочного этапа по виду спорта лыжные гонки разработана в соответствии:

-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 с 14 лет. Срок реализации программы составляет 1 год.

Задачи этапа подготовки

-повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

-углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники лыжных ходов;

-приобретение и накопление соревновательного опыта;

-планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

-формирование устойчивого интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

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.

Пояснительная записка программы содержит 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 12 лет и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта 8 человек.

-Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на тренировочном этапе по виду спорта составляет:

-План подготовки по разделам составляет 728 ч.

-Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта (тренировочные, контрольные, основные).

-Объем индивидуальной спортивной подготовки, который рассчитан для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

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

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.

Перечень информационного обеспечения Программы содержит список литературы, перечень Интернет-ресурсов.

Программа содержат следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

- технико-тактическая 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 разделам и предметным областям.

Организация занятий осуществляется на этапе (периоде) подготовки:

- **тренировочный этап 5^{ый}** год- 52 недели, 14 часов в неделю, 728 в год
- Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы не может превышать :
- **тренировочный этап 5^{ый}** год - 3 часа;