**Аннотация**

**к дополнительной предпрофессиональной программе по лыжным гонкам**

Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» (приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730), учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 26 ― «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.

Программа предназначена для работы с обучающимися с 12 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 624 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** 2ой год- 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы не может превышать :

- **тренировочный этап 2ой год** - 3 часа;