

Аннотация
к рабочим программам спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»

Рабочие программы всех этапов спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» составлены в соответствии:

-с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071),

-частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071)

-пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543

-на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по лыжным гонкам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России 17 сентября 2022 года № 733.

Программы направлены на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и лыжных гонок.

Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта и лыжных гонок;
- приобретение знаний об особенностях лыжных гонок, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях лыжными гонками и санитарно-гигиенические требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи.
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;
- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

Начальный этап подготовки- 3 года (возраст обучающихся 9-11 лет)	
Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «лыжные гонки»; - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»; - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях; - укрепление здоровья; - освоение основ техники по виду спорта «лыжные гонки»; - приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки»; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.
Количество часов	<p>Группы НП-1 – 234 часа в год (4,5 часа в неделю)</p> <p>Группы НП-2 – 312 часов в год (6 часов в неделю)</p> <p>Группы НП-3 – 312 часов в год (6 часов в неделю)</p>
Режим занятий	Учебный год начинается с января по декабрь. В группах НП-1 учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа, в группах НП-2 и НП-3 -3 раза в неделю по 2 часа. Наполняемость групп от 12 до 15 человек.
Структура программ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов. 2. Тематическое планирование учебного материала на учебный год с указанием количества часов: <ul style="list-style-type: none"> - Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия; - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка; - Техническая подготовка; - Участие в соревнованиях; - Контрольные нормативы; - Медицинское обследование. 3. Краткое содержание программного материала на учебный год 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки». 5. Планируемые результаты на учебный год.
Учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) – 5 лет (возраст обучающихся 12-16 лет)	
Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»; - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»; - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; - укрепление здоровья; - формирование спортивной мотивации.
Количество часов	<p>Группы УТ-1, УТ-2– 520 часа в год (10 часов в неделю)</p> <p>Группы УТ-3, УТ-4, УТ-5 – 832 часов в год (16 часов в неделю)</p>
Режим занятий	Учебный год начинается с января по декабрь. В группах УТ-1, УТ-2 учебно-тренировочные занятия проводятся 4 раз в неделю по 2 часа и 2 раза в неделю по 1 часу, в группах УТ-3, УТ-4, УТ-5 -4 раза в неделю по 2,5 часа и 2 раза в неделю по 3 часа. Наполняемость групп от 10 до 15 человек.

Структура программ	<p>1.Годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов.</p> <p>2.Тематическое планирование учебного материала на учебный год с указанием количества часов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия; - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка; - Техническая подготовка; - Психологическая подготовка; - Тактическая подготовка; - Участие в соревнованиях; - Контрольные нормативы; - Восстановительные мероприятия; - Инструкторская и судейская практика; - Медицинское обследование. <p>3.Краткое содержание программного материала на учебный год</p> <p>4.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»</p> <p>5.Планируемые результаты на учебный год.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства (не ограничен) (возраст обучающихся с 15 лет)	
Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; - сохранение здоровья; - повышение функциональных возможностей организма; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации.
Количество часов	Группы ССМ – 1040 часов в год (20 часов в неделю)
Режим занятий	Учебный год начинается с января по декабрь. В группах ССМ учебно-тренировочные занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 часа и 2 раза в неделю по 4 часа. Наполняемость групп от 4 до 8 человек.
Структура программ	<p>1.Годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов.</p> <p>2.Тематическое планирование учебного материала на учебный год с указанием количества часов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия; - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка; - Техническая подготовка; - Психологическая подготовка; - Тактическая подготовка; - Участие в соревнованиях; - Контрольные нормативы; - Инструкторская и судейская практика; - Восстановительные мероприятия; - Медицинское обследование; - Самоподготовка, работа по индивидуальным планам. <p>3.Перспективный план спортивной подготовки</p> <p>4.Индивидуальный план спортивной подготовки</p> <p>5.Краткое содержание программного материала на учебный год</p> <p>6.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»</p>

	7.Планируемые результаты на учебный год.
Этап высшего спортивного мастерства (не ограничен) (возраст обучающихся с 17 лет)	
Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки» - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; - сохранение здоровья. - Лицу, успешно освоившему программу спортивной подготовки, выдается соответствующий документ (справка), образец которого устанавливается спортивной организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
Количество часов	Группы ВСМ – 1248 часов в год (24 часа в неделю, из которых 4 часа по индивидуальным планам)
Режим занятий	Учебный год начинается с января по декабрь. В группах ВСМ учебно-тренировочные занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 часа и 2 раза в неделю по 4 часа. Наполняемость групп от 1 до 2 человек.
Структура программ	<ol style="list-style-type: none"> 1.Годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов. 2.Тематическое планирование учебного материала на учебный год с указанием количества часов: <ul style="list-style-type: none"> - Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия; - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка; - Техническая подготовка; - Психологическая подготовка; - Тактическая подготовка; - Участие в соревнованиях; - Контрольные нормативы; - Инструкторская и судейская практика; - Восстановительные мероприятия; - Медицинское обследование; - Самоподготовка, работа по индивидуальным планам. 3.Перспективный план спортивной подготовки 4.Индивидуальный план спортивной подготовки 5.Краткое содержание программного материала на учебный год 6.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки» 7.Планируемые результаты на учебный год.