

Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»

<b>Нормативные документы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.</li> <li>• Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</li> <li>• Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».</li> <li>• Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733.</li> <li>• Приказа Министерства спорта РФ от 24.10.2022 № 851 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки".</li> </ul>
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно - спортивная
<b>Срок реализации и уровень программы</b>	<p>Этап начальной подготовки – 3 года</p> <p>Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений</p>
<b>Адресат программы</b>	<p>Минимальный возраст для зачисления детей на Программу составляет 9 лет.</p> <p>Этап НП – 9 – 11 лет; Этап УТГ – 12 – 14 лет; Этап ССМ – с 15 лет.</p>
<b>Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки</b>	<p>Этап НП – 12 – 15 чел.; Этап УТГ – 8 – 12 чел.; Этап ССМ – 4 – 8 чел.</p>
<b>Объем и сроки освоения программы</b>	<p>Общее количество учебных часов за весь период обучения (52 учебные недели) – 6136 часов.</p> <p>Этап НП – 1144 ч.</p> <p>Этап УТГ – 3952 ч.</p> <p>Этап ССМ – 1040 ч.</p>
<b>Форма обучения</b>	Очная, в условиях сетевого взаимодействия
<b>Основные формы учебно-тренировочного процесса</b>	<p>ранга; теоретические занятия (лекции, просмотр и анализ учебных фильмов, просмотра соревнований); занятия в условиях профильных лагерей физкультурно- спортивной направленности, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, походах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в</p>

	<p>качестве помощника тренера.</p> <p>Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.</p>
<b>Количество часов и занятий в неделю по годам обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на этапе начальной подготовки (до года) по два часа три раза в неделю;</li> <li>- на этапе начальной подготовки (свыше года) по два часа четыре раза в неделю;</li> <li>- на тренировочном этапе (до двух лет) 1 –го года обучения два часа пять раз в неделю;</li> <li>- на тренировочном этапе (до двух лет) 2 –го года обучения три часа четыре раза в неделю;</li> <li>- на тренировочном этапе (свыше двух лет) обучения три часа шесть раз в неделю.</li> <li>- на этапе совершенствования спортивного мастерства четыре часа пять раз в неделю.</li> </ul>
<b>Виды подготовки по учебно-тематическому плану</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая физическая подготовка</li> <li>- Специальная физическая подготовка</li> <li>- Участие в спортивных соревнованиях</li> <li>- Техническая и тактическая подготовка</li> <li>- Теоретическая подготовка</li> <li>- Психологическая подготовка</li> <li>- Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</li> <li>- Инструкторская и судейская практика</li> <li>- Медицинские, медико-биологические мероприятия</li> <li>- Восстановительные мероприятия</li> </ul>
<b>Формы аттестации</b>	<p>В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, функциональных систем.</p> <p>Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению спортивных результатов.</p> <p>Система нормативов последовательно подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.</p>