**Аннотация**

**к рабочей дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733 [[1]](#footnote-1) (далее – ФССП).

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
| Лыжные гонки | 0310005611Я |

|  |  |
| --- | --- |
| классический стиль 20 км | 031 007 3 8 1 1 Я |
| классический стиль 30 км | 031 008 3 8 1 1 Я |
| классический стиль 30 км (масстарт) | 031 037 3 6 1 1 Я |
| классический стиль 50 км | 031 009 3 8 1 1 Г |
| классический стиль 50 км (масстарт) | 031 036 3 6 1 1 Я |
| классический стиль 70 км | 031 010 3 8 1 1 М |
| командный спринт | 031 035 3 6 1 1 Я |
| свободный стиль - спринт | 031 040 3 6 1 1 Я |
| свободный стиль 0,5 км | 031 011 3 8 1 1 Н |
| свободный стиль 1 км | 031 012 3 8 1 1 Н |
| свободный стиль 3 км | 031 013 3 8 1 1 Н |
| свободный стиль 5 км | 031 014 3 8 1 1 С |
| свободный стиль 7,5 км | 031 041 3 8 1 1 Н |
| свободный стиль 10 км | 031 015 3 6 1 1 Я |
| свободный стиль 15 км | 031 016 3 6 1 1 Я |
| свободный стиль 20 км | 031 017 3 8 1 1 Я |
| свободный стиль 30 км | 031 018 3 8 1 1 Я |
| свободный стиль 30 км (масстарт) | 031 038 3 6 1 1 Я |
| свободный стиль 50 км | 031 019 3 8 1 1 Г |
| свободный стиль 50 км (масстарт) | 031 039 3 6 1 1 Г |
| свободный стиль 70 км | 031 020 3 8 1 1 М |
| скиатлон (5 км + 5 км) | 031 026 3 8 1 1 Д |
| скиатлон (7,5 км + 7,5 км) | 031 046 3 6 1 1 Б |
| скиатлон (10 км + 10 км) | 031 047 3 8 1 1 Ю |
| скиатлон (15 км + 15 км) | 031 048 3 6 1 1 А |
| персьют (5 км + 5 км) | 031 021 3 8 1 1 С |
| персьют (7,5 км + 7,5 км) | 031 045 3 8 1 1 Б |
| персьют (10 км + 10 км) | 031 022 3 8 1 1 А |
| персьют (15 км + 15 км) | 031 044 3 8 1 1 А |
| эстафета (4 чел. х 3 км) | 031 043 3 8 1 1 Д |
| эстафета (4 чел. х 5 км) | 031 024 3 6 1 1 С |
| эстафета (4 чел. х 10 км) | 031 025 3 6 1 1 А |
| лыжероллеры - командная гонка | 031 028 1 8 1 1 Я |
| лыжероллеры - масстарт | 031 029 1 8 1 1 Я |
| лыжероллеры - персьют | 031 030 1 8 1 1 Я |
| лыжероллеры - раздельный старт | 031 027 1 8 1 1 Я |
| лыжероллеры - спринт | 031 031 1 8 1 1 Я |
| лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3 | 031 034 1 8 1 1 Я |
| лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км) | 031 032 1 8 1 1 М |
| лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км) | 031 033 1 8 1 1 С |

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России №851 от 24.10.2022, а также следующих нормативных правовых актов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

* Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и

спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

* Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении

требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

* Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

* Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении

порядка организации оказания первой медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинских осмотров лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от

28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона №273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ).

Целью Программы является:

* достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического воспитания и физического

развития обучающихся;

* формирование знаний, умений, навыков в области физической

культуры и спорта, в том числе по лыжным гонкам;

* подготовка одаренных обучающихся к поступлению в

образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

* организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища.

Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Лыжный спорт включает в себя лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, горнолыжный спорт.

Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Состязания в беге на лыжах обычно проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе классическим или коньковым ходом. Относятся к циклическим видам спорта. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Олимпийский вид спорта с 1924 года.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками.

Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

В каждом виде программы соревнований присутствуют свои технические, тактические и психологические нюансы. К примеру, в масс-старте чрезвычайно важно в самом начале гонки оторваться от основной группы, чтобы не попасть в «толчею», чреватую неприятными сюрпризами. А самой сложной по всем этим параметрам считается гонка преследования, где спортсмену приходится вести непосредственную борьбу с соперниками, а не их «графиками».

При всем многообразии дисциплин, входящих в современную программу соревнований по лыжным гонкам, для спортсменов не характерна узкая специализация. Ведущие спортсмены обычно представляют свои команды во всех видах.

Тренеры распределяют участников команды по этапам эстафетной гонки (а также по различным группам при жеребьевке перед индивидуальной гонкой и спринтом) с учетом сильных и слабых сторон каждого спортсмена.

Выступление лыжника-гонщика в определенной степени зависит от погодных условий (ветер, температура воздуха, атмосферные осадки, состояние снежного покрова), характера трассы (перепад высот, повороты и пр.), ее расположения относительно уровня моря и состояния в тот или иной момент, которое может меняться не только из-за погоды: по ходу состязаний трасса постепенно «разбивается», и спортсмены, стартующие позже, оказываются в менее выгодном положении.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | наполняемость |
| Начальной подготовки | 3 | 9 | 15-25 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 12-20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 4 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

* возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
* объемов недельной тренировочной нагрузки;
* выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
* спортивных результатов;
* возраста обучающегося (*пп.4.1 Приказа №634);*
* наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «лыжные гонки» (*п. 36 и п. 42 Приказа №1144н).*

1. возможен перевод обучающихся из других организаций (*пп 4.2.*

*Приказа №634);*

1. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на

этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1 (*пп 4.3. Приказа №634).*

Этапы спортивной подготовки для планирования в Учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

* формирование интереса к занятиям спортом;
* освоение основных двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»;
* участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго

года спортивной подготовки на этапе);

* общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе:

* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
* повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
* воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
* соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
* овладение общими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
* повышение уровня общей физической и специально- физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* повышение функциональных возможностей организма;
* формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима
* восстановления и питания;
* положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
* овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «лыжные гонки»;
* приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «лыжные гонки»;
* знание антидопинговых правил;
* сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Объем Программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной  специализации | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше  года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (*п. 46 Приказа №999).*

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации**

**дополнительной образовательной программы спортивной**

**подготовки**

**Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

* на этапе начальной подготовки — двух часов;
* на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) —

трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (*пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта лыжные гонки*).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 (*п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1. учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на

временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (*п.. З.7. Приказа № 634*);

1. учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости)

одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух

спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

* не превышения единовременной пропускной способности спортивного

сооружения;

* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (*пп. 3.8 Приказ № 634*).

1. [↑](#footnote-ref-1)