

Аннотация к дополнительной предпрофессиональной образовательной программе вид спорта «Лыжные гонки»

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении лыжные гонки МБУ ДО «Большеулуйская ДЮСШ» и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по лыжным гонкам, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Программа разработана на основе следующих основных нормативных документов:

1. ФЗ №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018);
3. Приказ Министерства спорта РФ №730 от 12.09.2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физкультуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ № 111 от 14.03.2013 г.).
5. Устав МБУ ДО «Большеулуйская ДЮСШ».

Основная цель реализации данной программы физическое воспитание детей и организация работы по подготовке спортивного резерва для сборных команд Красноярского края по волейболу различных возрастных групп.

Основными задачами являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов, воспитание черт спортивного характера;
- подготовка и выполнение нормативных требований;
- обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать.

Планируемые результаты.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

Объём, формы обучения, возраст обучающихся, срок освоения, режим занятий.

Срок реализации программы 8 лет.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности: групповые занятия, индивидуальные занятия, деятельность в команде, могут предусматривать лекции, практические занятия, мастер-классы, различные игры, выполнение самостоятельной работы, соревнования и другие виды учебных, тренировочных занятий.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы:
- этап начальной подготовки – 9 лет;
- тренировочный этап - 11 лет.

Продолжительность учебного года – 46 недель.

Режим и объем учебно-тренировочной работы.

Разделы подготовки	Этапы подготовки, год обучения							
	Начальной подготовки			Тренировочный (спортивной специализации)				
Год обучения	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов неделю	6	8	9	11	12	14	16	18
Количество часов в год	276	368	414	506	552	644	736	828

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки до года -2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут с перерывом между занятиями 10 минут.