

## АННОТАЦИЯ

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

В Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального района «Мирнинский район» Республика Саха (Якутия) реализуется дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Дополнительная программа спортивной подготовки составлена в соответствии с:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра 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»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 733 (далее ФССП).

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 г. № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»».

Срок реализации программы: на этапе начальной подготовки – 3 года, на учебно-тренировочном этапе – 5 лет.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку от 9 лет и старше.

**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. Воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

#### **Задачи Программы:**

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, района, республики, федерального округа.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся, спортсмен), в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 года № 733.

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности и не превышающую

двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта.

В ходе учебно-тренировочного процесса используются различные формы осуществления спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки (самостоятельное обучение);
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Главным условием реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» является ее трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по годам и этапам спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» рассчитывается на 52 недели в год. Программный материал рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий и 10 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или тренировочных занятий по индивидуальным планам подготовки в летний период времени.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки (самостоятельное изучение) по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса обучающихся, продолжительностью не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная подготовка с обучающимися проводится в соответствии с Положением об организации самостоятельной подготовки обучающихся в рамках реализации программ спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

В каникулярный период при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий может быть увеличена, но не более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (Таблица № 1).

Таблица № 1

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
		ЭНП		УТЭ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
На самостоятельную работу отводится от 10 % до 20 % от общего количества часов					

**Учебный план** определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) в официальных спортивных соревнованиях.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсмена. Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Календарный план воспитательной работы и План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления. В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися спортсменами.

Таблица № 2

Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп на этапы спортивной подготовки по виду спорта  
**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

**Основание: Приказ Минспорта России от 17 сентября 2022 года № 733  
Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная/максимальная наполняемость групп (человек)	Количество соревнований *		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	Контрольно-переводные нормативы	Количество часов в неделю
				контрольные	основные			
Этап начальной подготовки	До одного года	от 9 лет	12/24	2	-	-	ОФП, СФП	4,5-6
	Свыше одного года			3	2	-		6-8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	от 12 лет	10/20	6	6	3 юн. разряд 2 юн. разряд	ОФП, СФП	10-14
				6	6	2 юн. разряд 1 юн. разряд		
	Свыше двух лет			9	8	1 юн. разряд 3 разряд		16-18
				9	8	3 разряд 2 разряд		
			9	8	2 разряд 1 разряд			
Этап совершенствования спортивной мастерства	Без ограничений	от 15 лет	4/8	10	11	КМС	ОФП, СФП	20-24

\* обязательное наличие контрольных соревнований в течение календарного года (подтверждаются протоколами)

## **Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки соответствуют целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- 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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе комплексов контрольных упражнений (в соответствии с требованиями ФССП), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Уровень физической подготовленности обучающихся определяется по результатам выполнения нормативов по физической подготовке и участия в соревновательной деятельности. Контрольные нормативы представляют собой нормативы для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

### **Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			м	д	м	д
1. Нормативы общей физической подготовки						

1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6,30	7,00	5,50	6,20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4,00	4,15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14,20	15,20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13,00	14,30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Для перевода на очередной этап спортивной подготовки спортсмен должен выполнить минимальные требования по контрольным нормативам в объеме не менее 70% от общего количества.

Директор



Н.Е. Дементьев