Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 2»

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 733 от 17 сентября 2022 г.

Срок реализации – без ограничений.

Возраст обучающихся – от 9 лет

Этапы подготовки:

- этап начальной подготовки 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства продолжительность не устанавливается.

город Вилючинск, 2023 г.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Лыжные (далее Программа) ПО спорта гонки» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке муниципального бюджетного учреждения дополнительного № 2» (далее – Учреждение) образования «Спортивная школа с учетом подготовке, минимальных требований спортивной совокупности К определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Министерства спорта России от 17 сентября 2022 года № 733 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

Целями Учреждения являются:

- Реализация программ спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта «Лыжные гонки»;
- Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- Привлечение к спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими спортивных результатов.

Основными задачами Учреждения по лыжным гонкам являются:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение обучающимися знаний в области лыжных гонок, освоение правил вида спорта, изучение истории лыжных гонок, 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 учебнотренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных лыжников-гонщиков, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства.

В соответствии с всероссийским реестром видов спорта лыжные гонки включает следующие спортивные дисциплины:

№ п/п	Дисциплины	Номер-код						
1	классический стиль - спринт	031	023	3	6	1	1	Я
2	классический стиль 0,5 км	031	001	3	8	1	1	Н
3	классический стиль 1 км	031	002	3	8	1	1	Н
4	классический стиль 3 км	031	003	3	8	1	1	Н
5	классический стиль 5 км	031	004	3	8	1	1	C
6	классический стиль 7,5 км	031	042	3	8	1	1	Н
7	классический стиль 10 км	031	005	3	6	1	1	R
8	классический стиль 15 км	031	006	3	6	1	1	R
9	классический стиль 20 км	031	007	3	8	1	1	R
10	классический стиль 30 км	031	008	3	8	1	1	R
11	классический стиль 30 км (масстарт)	031	037	3	6	1	1	R
12	классический стиль 50 км	031	009	3	8	1	1	Γ
13	классический стиль 50 км (масстарт)	031	036	3	6	1	1	R
14	классический стиль 70 км	031	010	3	8	1	1	M
15	командный спринт	031	035	3	6	1	1	R
16	свободный стиль - спринт	031	040	3	6	1	1	R
17	свободный стиль 0,5 км	031	011	3	8	1	1	Н
18	свободный стиль 1 км	031	012	3	8	1	1	Н
19	свободный стиль 3 км	031	013	3	8	1	1	Н
20	свободный стиль 5 км	031	014	3	8	1	1	C
21	свободный стиль 7,5 км	031	041	3	8	1	1	Н
22	свободный стиль 10 км	031	015	3	6	1	1	Я
23	свободный стиль 15 км	031	016	3	6	1	1	R
24	свободный стиль 20 км	031	017	3	8	1	1	R
25	свободный стиль 30 км	031	018	3	8	1	1	R
26	свободный стиль 30 км (масстарт)	031	038	3	6	1	1	R
27	свободный стиль 50 км	031	019	3	8	1	1	Γ
28	свободный стиль 50 км (масстарт)	031	039	3	6	1	1	Γ
29	свободный стиль 70 км	031	020	3	8	1	1	M
30	скиатлон (5 км + 5 км)	031	026	3	8	1	1	Д
31	скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031	046	3	6	1	1	Б
32	скиатлон (10 км + 10 км)	031	047	3	8	1	1	Ю
33	скиатлон (15 км + 15 км)	031	048	3	6	1	1	A
34	персьют (5 км + 5 км)	031	021	3	8	1	1	С

35	персьют (7,5 км + 7,5 км)	031	045	3	8	1	1	Б
36	персьют (10 км + 10 км)	031	022	3	8	1	1	A
37	персьют (15 км + 15 км)	031	044	3	8	1	1	A
38	эстафета (4 чел. х 3 км)	031	043	3	8	1	1	Д
39	эстафета (4 чел. х 5 км)	031	024	3	6	1	1	С
40	эстафета (4 чел. х 10 км)	031	025	3	6	1	1	A
41	лыжероллеры - командная гонка	031	028	1	8	1	1	R
42	лыжероллеры - масстарт	031	029	1	8	1	1	R
43	лыжероллеры - персьют	031	030	1	8	1	1	R
44	лыжероллеры - раздельный старт	031	027	1	8	1	1	R
45	лыжероллеры - спринт	031	031	1	8	1	1	R
46	лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3	031	034	1	8	1	1	R
47	лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км)	031	032	1	8	1	1	M
48	лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км)	031	033	1	8	1	1	C

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжитель ность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Начальной подготовки	3	9	12-24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4-8

Для зачисления на этап спортивной лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов

в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.2. Виды (формы) обучения, применяющие при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся
- работа по индивидуальным планам в зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой обучающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные планы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления учебнотренировочных и внетренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Индивидуальный учебно-тренировочный план разрабатывается на основе примерного плана графика распределения программного материала в годичном цикле на этапах совершенствования спортивного мастерства. Успех реализации индивидуального плана обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима учебно- тренировочной работы с учётом индивидуальных особенностей, уровня подготовленности обучающегося и направленности учебно-тренировочного процесса.

Самостоятельная работа по реализации годового учебно-тренировочного плана допускается в период активного отдыха обучающихся (каникулярное время) по планам подготовки, составленным тренером-преподавателем, на этапах совершенствования спортивного мастерства - по индивидуальным планам подготовки.