

Аннотация

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка» 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 г. № 733.

Возраст обучающихся: 9-18 лет.

Сроки реализации программы (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап) - 8 лет.

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.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетнего учебно-тренировочного процесса и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка» на начальном, учебно-тренировочном этапах.

Этап начальной подготовки направлен на:

изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- участие в соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) направлен на:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладения общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствия их нарушений;
- ежегодного выполнения контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Программа содержит учебный материал теоретической, общей физической, специальной, технико-тактической подготовке, инструкторской и судейской практики; систему контроля, зачетных требований и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий этап подготовки.