|  |
| --- |
| Наименование программы |
| **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА** **СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА** **«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»****по этапам спортивной подготовки:**- этап начальной спортивной подготовки;- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);**Возраст обучающихся 9-18 лет****Нормативный срок реализации программы: 8 лет**Направленность (образовательная деятельность): Физкультурно-спортивнаяСведения об авторе (авторах): Коптяева Е.В. – старший тренер-преподаватель по лыжным гонкам МАУ ДО «ДЮСШ»Лопатюк М.А. – заместитель директора по УВР МАУ ДО «ДЮСШ»Докаленко А.А. – инструктор-методист МАУ ДО «ДЮСШ»Данная программа спортивной подготовки составлена в соответствии с:- 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 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 № 1144-н «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 мероприятий» (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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».Возраст обучающихся: 9-18 летСрок реализации: 8 летАннотация к программе:**Цель программы:** Целью реализации 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.  Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.**Требования к результатам прохождения Программы,** **в том числе к участию в спортивных соревнованиях****На этапе начальной подготовки:**- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;- повысить уровень физической подготовленности;- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;- получить общие знания об антидопинговых правилах;- соблюдать антидопинговые правила;- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**- повышать уровень 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;- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;- изучить антидопинговые правила;- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования **на первом и втором году;**- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях **не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;**- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.**Перечень методических приложений к программе:** специальная и учебная литература. |