**Аннотация к программе спортивной подготовки**

**по лыжным гонкам**

Программа спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки для МБУ ДО «СДЮСШОР «Вымпел» составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержденным приказом Минспорта РФ от 20 марта 2019 г. № 250), разработана в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст.3525; 2013, №30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741; 2018, № 36, ст. 5634).

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- этап начальной подготовки – 3 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжитель**  **ность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняе**  **мость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 17 | 3 |

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствиями с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определения состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Отбор спортсменов необходимо решать комплексно, на основе применения педагогических, медико-биологических, психологических, социологических методов исследования, антропометрических данных, физической подготовленности, функциональных сдвигов в деятельности основных систем организма при выполнении стандартной нагрузки.

Система спортивного отбора включает:

1. массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

2. отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;

3. просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.

**На этап начальной подготовки** набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям лыжными гонками, прошедшие тестирование по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (определено Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки Приложение №5).

**На тренировочный этап (этап спортивной специализации)** зачисляются и переводятся в группы спортсмены выполнившие нормативы по общей и специальной физической подготовке (определено Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки Приложение №6).

**На этапе совершенствования спортивного мастерства** зачисляются и переводятся спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидат в мастера спорта и выполнившие нормативы по общей и специальной физической подготовке (определено Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки Приложение №7). Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства не ограничена и индивидуальна для каждого конкретного спортсмена.

**На этап высшего спортивного мастерства** зачисляются и переводятся в группы спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастер спорта России» и выполнившие нормативы по общей и специальной физической подготовке (определено Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки Приложение №8).

Максимальный возраст спортсмена проходящего спортивную подготовку не состоящего в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации 25 лет. Продолжительность этапа высшего спортивного мастерства не ограничена и индивидуальна для каждого конкретного спортсмена.

Структура системы многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Структура многолетней спортивной подготовки включает в себя следующие этапы и задачи спортивной подготовки

**Этап начальной подготовки, продолжительность 3 года:**

- 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;

- участие в официальных спортивных соревнованиях, но не ранее 2-го года спортивной подготовки на этапе);

- получение общих знаний об антидопинговых правилах в спорте;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки;

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации), продолжительность 5 лет:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыт регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта лыжные гонки;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья спортсменов;

**Этап совершенствования спортивного мастерства, продолжительность не ограничивается:**

**-** формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «Лыжные гонки»

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «лыжные гонки»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья спортсменов.

**Этап высшего спортивного мастерства, продолжительность не ограничивается:**

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;

- повышение функциональных возможностей организма;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- сохранение здоровья спортсменов.

Структура тренировочного процесса, включающая виды подготовки:

- общая физическая подготовки;

- специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка;

- тактическая подготовка;

- психологическая подготовка;

- теоретическая подготовка;

- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях;

- тренерская и судейская практика;

- восстановительные и медико-биологические мероприятия;

- тестирование и контроль;

**Результаты освоения Программы.**

**Результатом освоения Программы на этапе начальной подготовки является:**

- формирование интереса к занятию спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»;

- участие в официальных спортивных соревнованиях (со второго года спортивной подготовки);

- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;

- укрепление здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку;

**Результатом освоения Программы на тренировочном этапе является:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность в соответствии таблицы № 9 ФССП.

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Координация | 3 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – слабое влияние

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;

- знание антидопинговых правил;

**Результатом освоения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:**

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

-овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «лыжные гонки»;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «лыжные гонки»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

**Результатом освоения Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:**

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;

- повышение функциональных возможностей организма;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;

- положительная динамика спортивных достижений, результаты выступления в официальных региональных, всероссийских и международных соревнованиях;

- сохранение здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку.