Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе «Лыжные гонки»

**Вид спорта:** лыжные гонки.

Программа рассчитана на обучающихся 11-17 лет. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам регламентирует и планирует тренировочный процесс обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Срок реализации программы – 1 год. Программа обучения рассчитана на 35 недель.

# Краткая аннотация программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» ориентирована на обучающихся от 11-17 лет и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022, № 678-р);
5. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобразования РФ от18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций»);
6. Положения о требованиях к дополнительным общеразвивающим программам, в том числе сертифицированным, при включении в систему персонифицированного дополнительного образования детей. Приказ № 230 от 02.09.22. ГБУ ДО КО «ОЦДОД им. Ю.А. Гагарина»;
7. Устава образовательной организации; Лицензии образовательной организации.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса лыжников на спортивно-оздоровительном этапе. Программа рассчитана на 1 год обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к лыжным гонкам.

Общеобразовательная программа является модифицированной, по направленности: физкультурно-спортивной; по уровню освоения – углубленной; по способу подачи содержания и организации учебного процесса: комплексной.

**Актуальность** программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, но и на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Цель**: улучшение здоровья детей; развитие их двигательных способностей; выявление одарённых детей и дальнейшее стимулирование их к занятиям лыжными гонками.

**Задачи:**

1. формирование интереса к лыжным гонкам;
2. умение использовать полученные навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
3. увеличение двигательного опыта новыми действиями,
4. обучение базовой технике выполнения элементов лыжных гонок;
5. содействие развитию двигательных способностей;
6. воспитание положительных морально-волевых качеств;
7. формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

**Формы проведения занятий:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

# Методы работы:

* + круговая тренировка;
  + упражнения по «станциям»;
  + повторный;
  + игровой;
  + индивидуальный;
  + контрольный.

**Режим учебно-тренировочных занятий:** 70 часов в год, 1 занятия в неделю по 2 часа в смешанной разновозрастной группе (11-17 лет).

Минимальный возраст зачисления – 11 лет.

Набор обучающихся производится на основании положения «МАУ ДО ДЮСШ» на обучение по дополнительной общеобразовательной программе.

# Прогнозируемый результат:

* увеличение двигательных, координационных способностей ребенка;
* сформировавшийся интерес к виду спорта;
* овладение базовыми элементами техники;
* укрепление здоровья ребенка.

# Формы подведения итогов:

мониторинг уровня развития физических качеств и физической подготовленности учащихся, по средствам тестирования, а также оценки техники выполнения упражнений в процессе тренировочных занятий.

Состав контрольных нормативов изменяется в зависимости от возраста учащихся.