

**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки»  
(тренер-преподаватель Викулин П.В.)**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурноспортивной направленности «Лыжные гонки» разработана для детей 6-18 лет, составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Данная программа рассчитана на 3 года обучения и предусмотрена для учащихся, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям лыжные гонки, имеющих медицинский допуск.

**Актуальность программы «Лыжные гонки»** обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность занимающихся в будущем.

**Отличительной особенностью (новизна)** программы «Лыжные гонки» является включение в процесс обучения детей дошкольного и школьного возраста, а также обучение и совершенствование современной техники у обучающихся с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):** теоретическую подготовку, общефизическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, психологическую подготовку, контрольно-переводные испытания и спортивные соревнования и мероприятия.

**Вид программы:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** обучающиеся 6-18 лет. Набор обучающихся – свободный, принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе в отделении лыжные гонки.

**Срок и объём освоения программы:**

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп	Оптимальный количественный состав группы	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час)	Количество занятий в неделю (раз)	Количество часов в год
1 год	6	10	22	6	3	216
2 год	7	10	22	9	3	324
3 год	8	10	22	9	3	324

**Цель программы:** создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечение их к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжными гонками.

**Задачи** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» физкультурно - спортивной направленности:

**1.Образовательные:**

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

**2.Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и лыжными гонками.

**3.Развивающие:**

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям;
- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- расширять функциональные возможности организма для успешной сдачи нормативов ВФСК «ГТО».