

**АННОТАЦИЯ**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ВОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**  
**(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 1 ГОД)**

Авторы программы:

Зевакин Роман Владимирович – ст.тренер-преподаватель отделения «Лыжные гонки»;

Малая Елена Игоревна - тренер-преподаватель отделения «Лыжные гонки»;

Настоящая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» (далее Программа) разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физкультуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы по лыжным гонкам, охватывает систему подготовки новичков, имеет физкультурно-спортивную направленность, обучение проводится на русском языке, срок обучения составляет 1 год для обучающихся от 7 до 18 лет.

В программе имеются цели и задачи построения учебно-тренировочного процесса этапе подготовки обучающихся.

Основная цель, формирование физически и нравственно развитой

личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В процессе обучения по данной Программе решаются задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники лыжных ходов и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Продолжительность учебного года 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы. Учебный план составлен для 312 часов. Программа предусматривает последовательное увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку. Учебно-тренировочные занятия проводятся: 2 - 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Рекомендуемая направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Представлен учебный план-график подготовки, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

Форма обучения: очная. Формы проведения занятий: беседа, учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. Возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Содержание и материал программы «Лыжные гонки» организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности. Для обучающихся, обучение по программе имеет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует

стартовому уровню.

Три года обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выполнение контрольных нормативов по общефизической и технической подготовке.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарным учебным план-графиком Учреждения., что не противоречит СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования».

В программе представлены задачи работы и содержание материала по основным компонентам тренировки, приводится распределение времени на предметные области по периодам и этапам, количество тренировочных занятий и соревнований, нормативные требования.

Реализация программы обеспечивается тренерами-преподавателями МБУ ДО «Илекская СШ» отделения «Лыжные гонки», имеющими профессиональное образование и категории тренерско-педагогической квалификации.