

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Лыжные гонки»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность программы. Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровые сберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Возраст обучающихся по данной программе 8-12 лет.

Количественный состав от 10 до 15 человек. Программа рассчитана на 144 часов. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель. Срок реализации – 1 год.

Продолжительность одного занятия два академических часа (один час - 40 минут). Занятия ведутся 2 раза в неделю по 2 часа.

Обучение ведется на русском языке.

Основная форма обучения – очная. В случае возникновения форс – мажорных обстоятельств - электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Форма организации деятельности обучающихся на занятиях – групповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий – тренировочное мероприятие, беседа, соревнование, открытое занятие. При дистанционном обучении – самостоятельное изучение выданного учебного материала, консультации, практическое задание (посредством видеоконференций, вебинаров). Программа составлена в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия, календарные соревнования, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия. В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, нормативы для проведения контрольных испытаний по физической подготовке.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, приобретение знаний, умений и навыков через систематические занятия лыжными гонками.

Задачи:

- освоение и совершенствование основ техники передвижения на лыжах;
- развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

Принципы:

- развитие физических и специальных качеств через ориентацию на личностный потенциал ребенка, его стремления к самореализации и самоорганизации;
- доступность и вариативность;
- от простого к сложному.

Программа предполагает получение обучающимися знаний и навыков из других видов спорта и подвижных игр: легкой атлетики, баскетбола, футбола и т.д.

Формы контроля включают текущий контроль, контрольные испытания, участие в соревнованиях, самоконтроль. Освоение программы считается завершенным при условии выполнения обучающимися нормативов действующей программы.

Обязательное условие - медицинский допуск к занятиям по физической подготовке, участию в спортивных соревнованиях.

В случае необходимости программа может быть переориентирована на дистанционный формат реализации