

## **Аннотация**

### **К дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Лыжные гонки»**

Дополнительная общеобразовательная программа (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «Лыжные гонки» на спортивно-оздоровительном этапе.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительной общеобразовательной программой в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

МАУ ДС «Молодость» реализует программу на бюджетной основе в рамках установленного муниципального задания.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии нормативно - правовых документов:

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

1. **Направленность программы:** Физкультурно-спортивная.

2. **Срок реализации:** 1 год.

3. **Цель программы:**

Гармоничное и всестороннее развитие обучающихся, развитие нравственной, интеллектуальной, физически крепкой и здоровой личности, воспитание стойкого интереса к занятиям.

4. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**  
**учебно-тренировочные занятия.**

- Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;

- Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- Медико-восстановительные мероприятия;

- Тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

5. **Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы.**

**Образовательные:**

1. Научить основам техники;

2. Сформировать двигательные умения и навыки избранном виде спорт;

3. Привить необходимые теоретические знания в области гигиены, физической культуры спорта.

**Развивающие:**

1. Развить физические качества (быстроту, выносливость, координационные и силовые способности)

**Воспитательные:**

1. Сформировать понятия здорового образа жизни, ориентирование обучающихся к систематическим занятиям спортом.
2. Сформировать понимание правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта.

**6. Годовой учебно-тренировочный план.**

Соотношения объемов тренировочных нагрузок являются максимальными и представлены в учебном плане, рассчитанном на 46 недель.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Объем учебно-тренировочной нагрузки (%)
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3
4.	Техническая подготовка (%)	25-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и КОНТРОЛЬ (%)	1-2