**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**«Усть-Ницинская средняя общеобразовательная школа»**

**Аннотация**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки»

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям лыжными гонками, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно-нравственное воспитание, а также учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по видам спорта «Лыжные гонки».

**Цель программы:** формирование и сохранение физического здоровья подрастающего поколения, социальная адаптация каждого ребенка в коллективе сверстников средствами лыжного спорта

В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой, дети получают расширенное представление о лыжной подготовке, овладевают основными навыками и знаниями и по окончании обучения могут не только самостоятельно заниматься лыжными видами спорта, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 9 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Максимальное количество занимающихся - 20 человек.

Программа рассчитана на 4 года обучения: 1 год обучения: 144 часа – 2 занятия в неделю по 2 часа; 2,3,4 годы: 3 занятия в неделю по 2 часа, 216 часов в год. Общее количество часов по программе – 792 часа

Программа базового уровня предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Лыжные гонки», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку.