

## Аннотация к программе

### 1.1. Основание выбора программ

Рабочая программа дополнительного образования «Лыжные гонки» составлена в соответствии с Законом 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (Постановление Правительства Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 933), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации, с дополнительной предпрофессиональной программой в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам МАУ ДО СШ г. Зеи.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на трёх этапах: начальной подготовки - срок реализации программы до 3 лет, учебно-тренировочном - срок реализации программы до 5 лет, Возраст детей, на которых рассчитана программа: 9-18 лет. Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

### 1.2. Количество учебных часов

Учебный план для групп начальной подготовке первого года и второго года обучения НП-1 - 312 часов в год, по три занятия в неделю - 6 часов в неделю

НП-2 - 416 часов в год, по пять занятий в неделю - 8 часов в неделю

Учебный план для учебно-тренировочных групп

УТ-1, 2 - 624 часов в год, 6 занятий - 12 часов в неделю

УТ-3, 4 - 832 часов в год, 6 занятий - 16 часов в неделю

УТ-5 - 936 часов в год, 6 занятий в неделю 18 часов

### 1.3. Используемая литература

1. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2001.

2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.

3. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). - М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.

4. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.