

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

**Направленность: физкультурно-спортивная**

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для спортивно оздоровительных групп составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки России от 26.06.2012 г. № 504), Уставом и иными нормативными и правовыми актами и принимаемыми в соответствии с ними локальными актами Учреждения.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительна и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях положенных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для спортивно оздоровительных групп.

Программа рассчитана на срок реализации 1 год на уровне начального и основного общего образования. Медицинский контроль за обучающимися Учреждения осуществляется на данном этапе подготовки - врачом ЦРБ.

Группы формируются в начале учебного года из обучающихся на базе общего образования, изъявивших желание заниматься лыжными гонками. Минимальный возраст для зачисления – 7 лет. Наполняемость групп по нормам СанПиНа (Постановление от 03.04.2003 г. № 27) – 15 человек. Формирование групп

начинается 1 сентября и заканчивается с набором групп до 30 сентября. Для приема в Учреждение необходимо письменное заявление от родителей и справка врача-педиатра. Зачисление в группу обучающихся закрепляется приказом по школе. Плановые занятия начинаются с 1 сентября по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ 3 раза в неделю по 2 академических часа с обязательным перерывом для отдыха.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разнообразную физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Цель программы:

Развитие личности каждого ребенка, предлагая

- Одним развитие в целом, расширение кругозора, давая им возможность попробовать себя в данном виде спорта;
- Другим, углубляясь в выбранный вид спорта, совершенствовать, развивать уже определившиеся способности.

**Задачи:**

Образовательные:

- Знакомство обучающихся с основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- Знакомство с литературой по интересующему виду спорта;
- Овладение простейшими навыками самоконтроля;
- Овладение навыками личной гигиены, закаливания.

Развивающиеся:

с целью содействия развитию обучающихся как творческих личностей рекомендуется создавать условия для их активности:

- Создавать проблемные ситуации, из которых обучающиеся ищут выход сами;
- Предлагать придумывать новые игры, эстафеты, мини-соревнования, упражнения для своих товарищей,
- Нацеливать не на результат, а на способ его достижения;
- Находить основное в технике движений;
- Осмыслить, контролировать и оценивать собственные действия своих товарищей;
- Распознавать учебно-познавательные мотивы.

Воспитывающие:

- Культура поведения и бесконфликтного общения;
- Аккуратность;
- Важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие.

В соответствии с разработанной системой задач логика построения содержания программы по отношению к анализируемым не изменилась. Однако для успешной реализации целей и задач предлагаемой образовательной программы в нее внесены следующие, в отличие от типовой, изменения:

- Обогащено и расширено содержание образования путем введения новых технологий обучения на лыжах /коньковый ход/, новых теоретических сведений и форм обучения;
- Для одаренных детей – использование опережающего ознакомления с теоретическими основами по лыжным гонкам с последующим закреплением на тренировочных занятиях;
- Изменилось качество спортивного инвентаря, что положительно сказалось на качестве подготовки обучающихся /меняется скорость выполнения двигательных элементов на лыжах/;

При отборе содержания учебного материала, которыми должны овладевать обучающиеся минимально, учитывались знания, полученные обучающимися на уроках физкультуры в общеобразовательной школе. Причем объем каждого предыдущего учебного материала достаточен для усвоения последующего.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочую учебную программу, конспекты занятий, вести журнал учета учебно-тренировочной, воспитательной работы, календарный план соревнований, личные карты спортсмена.

На всех этапах подготовки, т.ч. на этапе начальной специализации осуществляется отбор занимающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высоких спортивных результатов.

Ожидаемый результат:

В результате освоения данной дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам у обучающихся предполагается:

- Расширить заложенные творческие возможности в области лыжных гонок обусловленные личностным потенциалом ребенка;
- Сформировать готовность к продолжению занятиями по данному виду спорта, эмоционально-волевое отношение к познанию, постоянное стремление к активной деятельности /трудолюбие/;
- Сформировать систему знаний и способов деятельности, соответствующую основную содержанию данной программы;
- Воспитать положительное отношение к труду, бережное отношение к инвентарю и оборудованию, окружающей природе;
- Обучающиеся данной программы постоянные участники спортивно-массовых мероприятий и праздников, проводимых на уровне школ, дополнительных образовательных учреждений, района, области.

*Продолжительность программы образовательно-воспитательного цикла – один год.*

И.о. директора



К.Ф. Валеев