

Аннотация к программе «Лыжные гонки».

Дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам для ознакомительного уровня.

Цель программы: создать условия для развития двигательной активности обучающихся, вовлечь их к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом, развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ.

Задачи: образовательные: научить основам техники передвижения на лыжах, контролировать состояние здоровья и физическую работоспособность, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах; воспитательные: воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества, стремление к здоровому образу жизни, патриотизм и любовь к родному краю; развивающие: развивать природный потенциал каждого ребёнка, укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся, всесторонне гармонично развивать физические способности, развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям, способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Основные формы учебно-тренировочного процесса: теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.

Ожидаемые результаты: обучающиеся должны знать основные понятия и термины лыжных гонок, историю развития лыжного спорта, основы правил соревнований в избранном виде спорта. Они должны уметь применять правила безопасности на занятиях, владеть основами гигиены, соблюдать режим дня, владеть техникой передвижения на лыжах.

Критерии успешности обучения: положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов, и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Обучение осуществляется в группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапами подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и закреплена приказом МБОУ ДО ДООСЦ. Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений. Оптимальный возраст для начала лыжными гонками составляет для 9 лет. Продолжительность этапа – до 3 лет. Для детей 9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на

занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы.

Основные задачи: привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям спортом; сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек; развивать физические качества обучающихся, повысить функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закаливать организм; приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта, совершенствовать двигательные умения, навыки и спортивное мастерство; организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения).