

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по лыжным гонкам

Вид спорта: лыжные гонки.

Возраст учащихся: программа рассчитана на обучающихся с 7 до 18 лет. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам регламентирует и планирует тренировочный процесс обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Срок реализации программы – 5 лет.

Программа обучения рассчитана на 36 недель.

Краткая аннотация программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам ориентирована на обучающихся от 7 до 18 лет и реализуется на основе следующих документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Приказ Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.18г. №196);
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007г. № 329 – ФЗ.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (Приказ Минспорта России от 20.03.2019г. № 250).

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса юных лыжников на спортивно-оздоровительном этапе.

Цель программы: способствовать разносторонней физической подготовленности, овладению основами техники, приобретению знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам.

Программный материал объединён в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья начинающих спортсменов;
- развитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- подготовка лыжников-гонщиков массовых юношеских разрядов.

Основными критериями выполнения программных требований являются: сдвиги в показателях контрольных упражнений по ОФП, овладение знаниями по теории лыжного спорта, успешное выступление в соревнованиях различного уровня, выполнение норм юношеских разрядов. Программный материал рассчитан на 2 года. Через год на 15-20% повышается объём и интенсивность нагрузок относительно исходного уровня подготовленности. На каждом занятии (тренировке) нагрузка планируется с учётом возраста и пола занимающихся индивидуально. Во всех упражнениях дозировка нагрузки для девочек планируется на 25 -35% меньше.

Программный материал составлен с учётом материально-технических возможностей, климатических условий данного региона, возраста обучающихся, их функциональных и индивидуальных возможностей на спортивно-оздоровительном этапе обучения.

Формы проведения занятий: индивидуально-групповые.

Методы работы:

- круговая тренировка;
- упражнения по «станциям»;
- равномерный непрерывный метод;
- переменный метод;
- интервальный;
- повторный;
- игровой;
- фронтальный;
- индивидуальный;
- контрольный.

На втором году обучения на каждом занятии вначале повторяется учебный материал, затем закрепляется и совершенствуется, при этом повышается степень сложности, объём и интенсивность нагрузки.

Режим учебно-тренировочных занятий: 216 часов в год, 3 занятия в неделю по 2 часа в смешанной разновозрастной группе (7-18 лет).

Прогнозируемый результат.

В результате освоения программы «лыжные гонки» обучающиеся по окончании 2-го года обучения должны достигнуть следующего уровня развития

знать (понимать):

- основы истории развития лыжного спорта в России (СССР);
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования лыжного инвентаря и другого спортивного оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях лыжными гонками;
- приёмы самоконтроля за состоянием своего организма.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации (лыжные гонки), использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях лыжным спортом, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным лыжным инвентарём, смазочным материалом и инструментами при подготовке лыж;

демонстрировать:

- сдвиги в показателях физической подготовленности относительно исходных результатов через каждый год обучения в контрольных упражнениях (бег 60 м, подтягивания в висе – мальчики, отжимание от пола - девочки, прыжок в длину с места, бег 1000 м, поднятие туловища из положения лежа за 60 сек.).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляются через:

- выполнение нормативов Единой Всероссийской спортивной классификации
- тесты по теории лыжного спорта;
- индивидуальный и фронтальный опрос;
- оценку темпов продвижения обучающихся в развитии двигательных способностей;
- контрольные срезы по технической подготовке.