

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе по лыжным гонкам

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Рабочая программа разработана заместителем директора по учебно-воспитательной работе, тренерами-преподавателями по лыжным гонкам МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева».

Программа включает разделы: пояснительную записку; учебный план; содержание учебного материала программы по лыжным гонкам; воспитательная работа, перечень учебно-методических средств обучения.

В рабочей программе учебный материал представлен в разделах, отражающих следующие виды подготовки: теоретическая, общая и специальная физическая, технико-тактическая, теоретическая подготовка.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» с наличием: лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки, смазки), лыжероллеров, гимнастических стенок, стоек, гимнастических скакалок; набивных, футбольных, волейбольных мячей; тренажеров, а также лыжные трассы в д. Астапковичи, на стадионах общеобразовательных школ.

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению программ спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.
- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа предназначена для детей 6–17 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Сроки реализации программы: Программа разработана на 1 год обучения в объёме 72 часа, занятия проходят 2 раза в неделю, время занятий 1 час. Наполняемость учебной группы по годам обучения, минимальное количество обучающихся в группе - 8 -15 чел.

Контроль за освоением курса обучения по программам отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;
- нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

К моменту завершения программы у обучающиеся должны:

сформироваться у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий лыжными гонками;

сформироваться устойчивый интерес и потребности к занятиям физической культурой и спортом;

Обучающийся должен овладеть основами техники лыжных гонок.

Обучающиеся должны знать: историю развития лыжных гонок.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях лыжными гонками. Простейшие упражнения на освоение техники. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Простейшие правила проведения соревнований по лыжным гонкам.