# Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «Лыжник»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта – Лыжник (далее программа) разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам»;
3. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. На основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

**Актуальность программы** заключается в доступности вида спорта для любого возраста и определяется востребованностью вида спорта "лыжные гонки" среди населения. Лыжные гонки являются самым массовым, популярным и доступным различным социальным группам видом спорта.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Цель программы**: формирование и сохранение физического здоровья подрастающего поколения, социальная адаптация каждого ребенка в коллективе сверстников и в обществе в целом средствами лыжного спорта, используя дисциплину лыжные гонки.

### Задачи обучающие:

- создать представления о лыжном спорте, в части дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения, пути развития

***-*** обучить терминологии дисциплины «лыжные гонки» лыжного спорта;

* обучить техническим элементам и передвижения на лыжах различными видами ходов;
* обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
* подготовка инструкторов и судей по лыжным гонкам;
* обучить правильно использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности;
* научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками;

### развивающие:

* способствовать развитию физических качеств лыжника;
* укрепить здоровье;
* расширить функциональные возможности организма;
* развитие познавательных процессов в области лыжного спорта;
* развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
* развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденной ситуации;
* развитие коммуникативных навыков, работа в команде;

### воспитательные:

* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов лыжников;
* воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
* воспитать черты спортивного характера;
* формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
* воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие;
* привить способность соблюдения требований и следование правилам как спортивных, так и общепринятых социальных.

**Адресат программы:** Программа адресована мальчикам и юношам школьного возраста (8-18 лет), построена с учетом возрастных особенностей обучающихся на основе планомерного и преемственного формирования и развития экологических знаний и научных фактов. Прием детей осуществляется на основании заявления родителей и медицинской справки.

**Формы и режим реализации программы**

**Параметры организации образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели учебной нагрузки**  Базовый уровень (42 недели) | | | |
| Срок обучения | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| Возраст | от 8 до 18 лет | | |
| Число обучающихся в группе | 12-20 чел | | |
| Количество часов в неделю | 4 ч/нед | 6 ч/нед | 6 ч/нед |
| Общее количество часов в год | 168ч | 252ч | 252ч |
| Количество занятий в неделю | 2 | 3 | 3 |
| Общее количество занятий в год | 84 | 126 | 126 |

* **Срок реализации программы:** 3 года, форма обучения – очная.
* **Режим занятий:** Занятия проходят в 1-ый год обучения 2 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю по 2 часа (2 и 3 год обучения).
* Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

**Форма обучения** – очная.

Наполняемость группы 12-20 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в два года.

## Планируемые результаты освоения программы.

**В результате освоения программы**

**обучающиеся будут знать:**

* историю развития лыжного спорта;
* выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
* классификационные требования по лыжным гонкам;
* место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
* названия и термины элементов техники лыжных ходов;
* правила ухода за лыжами и их хранение;
* значение медицинского контроля;
* основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
* правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
* правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;

-значение занятий лыжными гонками для всестороннего гармоничного и физического развития

## обучающиеся будут уметь:

**-** владеть техникой передвижения на лыжах;

* правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
* составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;
* совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
* выполнять спуски и подъемы;
* сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;
* иметь опыт участия в соревнованиях;
* проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе.

**Формы текущего контроля** – выполнение упражнений по ОФП и СФП (зачет/незачет)

**Формы итоговой аттестации** - сдача контрольных испытаний, собеседования по теоретической подготовке.