

**Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Лыжные гонки. Общая физическая подготовка 4-5 год обучения»**

Вид спорта: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам является программой физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам предназначена для обучающихся в возрасте с 9 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 2, 3 года обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Срок реализации: 2 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы базовый.

Режим занятий

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 42 недели непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 2 занятия по 3 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, 10 минут – перерыв между учебными занятиями.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день.

Цель программы:

формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и создание условий для развития физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий лыжными гонкам

Задачи:

Образовательные:

Продолжать пополнять знания историей возникновения и развития лыжного спорта;

Продолжать пополнять знания правилами гигиены, техникой безопасности и поведением на занятиях;

Совершенствовать уровень общей физической подготовки подготовки;

Совершенствовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Развивающие:

Поддерживать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;

Способствовать развитию силовых и координационных способностей, быстроту, ловкость, выносливость;

Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение.

Воспитательные:

Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;

Воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;
Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения.

Объем программы, срок освоения

Программа рассчитана на 42 учебные недели, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 4, 5 года обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год, 504 часа – весь период обучения по программе).

Прогнозируемые результаты

Ожидаемые результаты реализации программы:

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

4 год обучения

обучающиеся будут знать:

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы тренировочного процесса; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- требования техники безопасности на занятиях

обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений: на развитие общей и силовой выносливости; укреплять здоровье, выполнять прыжковые и имитационные упражнения;
- выполнять комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в лыжных гонках и спортивных играх правилами;
- соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений;
- выполнять основные элементы соревновательной техники;
- получают опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

5 год обучения

обучающиеся будут знать:

- основы тренировочного процесса;
- правила соревнований по лыжным гонкам;
- основы спортивного питания, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов,
- требования техники безопасности
- основы тренировочного процесса.

Обучающиеся будут уметь:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества (гибкость, быстроту, силу, координацию, выносливость) и их гармонично сочетать применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в лыжных гонках правилами;
- соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений;
- совершенствовать технику и тактику в лыжных гонках;
- выполнять восстановительные мероприятия;
- приобретут соревновательный опыт.