

## **АННОТАЦИЯ**

### **дополнительной общеразвивающей образовательной программы по виду спорта лыжные гонки**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта лыжные гонки регламентирует тренировочный (образовательный) процесс в МБОУДО ДЮСШ п. Усть-Камчатск на спортивно- оздоровительном этапе.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах), захватывающая борьба на трассе, азарт – все это способствует высокой популярности этого вида спорта.

Занятия лыжными гонками оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность подростков, предъявляя высокие требования к организму: сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам.

Программа «Лыжные гонки» способствует формированию морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов.

Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки.

Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

#### **Основополагающие принципы программы:**

**Комплексность** - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

**Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы «лыжные гонки»- создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечение их к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

**Задачи :**

**1.Образовательные:**

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

**2.Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и лыжным спортом

**3.Развивающие:**

- развивать природный потенциал каждого обучающегося;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям;
- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжные

гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и подростков в организации занятий лыжным спортом.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

Возраст учащихся, на который рассчитана данная образовательная программа от 7 до 18 лет. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься лыжными гонками.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «лыжные гонки» - до 3 лет.