

## **Аннотация к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на всестороннее физическое развитие, на формирование у учащихся мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 Об утверждении;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи«

Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;  
Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);

Письма Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Устава и локальных актов МБУДО «ДЮСШ» Никольского района Пензенской области.

### **Актуальность:**

Актуальность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и родителей.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение в области физической культуры и спорта, в частности обучение лыжным гонкам увеличился. Сегодня лыжи играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных учащихся. Многообразие игровых упражнений и заданий позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма учащихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что забота о сохранении здоровья учащихся становится предметом особого внимания муниципалитета, педагогов и родителей. Программа дополнительного образования по начальной лыжной

подготовке ориентирована на сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Помимо этого актуальность программы обусловлена также тем, что прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

### **Отличительные особенности программы:**

Программа модифицированная, составлена на основе программ, допущенных Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту: «Лыжные гонки», П.В. Квашук; примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

Модификация данной программы заключается в изменении содержания отдельных тем, порядке их изучения, распределении часов объема материала.

Основополагающими принципами программы являются:

- принцип комплексности,
- принцип индивидуальности,
- принцип системности,
- принцип преемственности,
- принцип доступности,
- принцип вариативности и результативности.
- Построение учебно-тренировочных нагрузок осуществляется на основе следующих методических положений: ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые каждым спортсменом;
- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно и индивидуально;
- соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося;
- доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры.

Главной особенностью данной Программы является привитие обучающимся понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия обучающегося в игровых формах занятий.

### **Новизна:**

Новизна программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности учащимся, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям лыжными гонками и укрепить здоровье, получить

социальную практику общения в детском коллективе.

Новизна заключается в том, что доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников. Поддержать интерес к лыжному спорту предполагает реализация данной программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для учащихся любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Программа «Лыжные гонки» состоит из 4 разделов:

«Теоретическая подготовка», «Общefизическая подготовка», «Специальная подготовка», «Техническая подготовка». Каждый раздел программы имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач

### **Педагогическая целесообразность:**

Педагогическая целесообразность данной программы отражена не только в ее возможности гармоничного физического развития, но и развития эмоционально-волевой сферы учащихся: выработки воли и характера, воспитании чувства коллективизма. Систематические занятия учащихся в группах с использованием средств физической культуры значительно повышают их возможности в саморегуляции.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние учащегося. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах учащихся младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаливающими организм учащегося.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** обучение учащихся средствам предварительной подготовки к занятиям лыжным спортом (с целью овладеть навыками ходьбы на лыжах и спуска на склоне) для организации их досуга и физического развития.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- сформировать систему знаний, умений и навыков по лыжному спорту;
- обучить технико-тактическим приемам лыжного спорта на начальном этапе подготовки;
- обучить основным способам самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

*Развивающие:*

- повысить уровень общефизической подготовки;
- развивать специальные физические качества: координацию (ловкость), быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- заложить основы для самосовершенствования и самореализации способностей и возможностей детей в разных сферах деятельности;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы: самоконтроля, настойчивости, решительности, эмоциональной уравновешенности.

*Воспитательные:*

- воспитать уверенность в своих силах и возможностях;
- содействовать воспитанию положительных личных качеств у детей путем занятиями физкультурой и спортом;
- приобщить детей к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой;
- привить устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- сформировать благоприятную мотивацию обучающихся коллективной деятельности, чувство взаимовыручки, сплоченности коллектива.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для учащихся 6-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в поликлинике. Группа разновозрастная, формируются составом не менее 5 и не более 25 человек.

Возрастной диапазон от 6 до 10 лет и с 10 до 12 лет. Важнейшими задачами на этом этапе следует считать:

всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, развитию общей координации движений, равновесия и других качеств, и в первую очередь быстроты движений и скорости двигательных реакций. К концу данного возрастного этапа обращается внимание на воспитание скоростно-силовых качеств и технику лыжного спорта.

**Объем программы** составляет 504 часов.

**Сроки реализации Программы:** Программа рассчитана на 2 года обучения.

Учебный год составляет 252 часа для 1-года обучения, 252 часов – 2 года обучения.

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут. В соответствии с учебным планом МБУДО «ДЮСШ» Никольского района занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для первого года обучения и для 2 года обучения.

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе тренировки обучающихся.

Программа содержит следующие предметные области:

«Теория и методика физической культуры и спорта» включает в себя основы философии и психологии лыжного спорта; разъяснение роли физической культуры и спорта в современном обществе; вопросы гигиены, режима дня, закаливания организма, здорового образа жизни;

«Общая и специальная физическая подготовка» включает в себя вопросы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь), изучение комплексов физических упражнений;

«Технико-тактическая подготовка» содержит основы технико-технических действий по лыжному спорту в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности.

Объем нагрузки по годам обучения определяется:

- возрастом, полом, физической подготовленностью;
- содержанием упражнения;
- дозировкой (число повторений);
- темпом выполнения;
- характером движения;
- силовым напряжением мышц;
- продолжительностью отдыха;
- наличие эмоционального фактора.
- изменением веса снарядов;
- изменением мощности прилагаемых усилий;
- километражем преодоленного расстояния.

Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и т.д.

Стандартом распределения нагрузки по годам обучения является недельная нагрузка.

Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся – системность, преемственность, вариативность.

Обучение сложной технике лыжных гонок основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность

дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа предусматривает дифференцированный и личноно - ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

#### **Планируемые результаты:**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

#### **По итогам первого года обучения обучающийся должен знать:**

- гигиенические требования, правила личной гигиены;
- режим дня спортсмена, основы правильного питания;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития лыжных гонок в России и терминологию избранного вида спорта
- основные сведения о технике выполнения лыжных ходов, о их значении для роста спортивного мастерства;

- правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
- технику безопасности при выполнении упражнений;
- правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- правила общения с тренером и сверстниками.

**Должен уметь:**

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
- основных технических приемов;
- основных тактических приёмов;
- правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**По итогам второго года обучения обучающийся должен знать:**

- классификационные требования по лыжным гонкам;
- место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода и хранения лыж;
- значение медицинского контроля;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;

**Должен 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;
- формируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;
- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе.

-