

Аннотация к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки»

Направленность (профиль) программы: физкультурно – спортивная

Уровень программы: разноуровневый: 1 и 2 год обучения программы – базовый уровень, 3 год программы – продвинутый уровень.

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629;
- Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утверждённого Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому учащемуся организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с учащимися разного уровня подготовки.

Также новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности учащегося посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Лыжные гонки». На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных учащихся, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В Пензенской области, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. 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.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы: Программа адаптирована под имеющиеся

материально-технические условия. Особенности данной программы является направленность на овладение начальными основами 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. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

1.1.Цели и задачи программы

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

Задачи программы:

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;
- воспитание черт 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 предназначена для детей и подростков в возрасте от 13 до 18 лет. Учащиеся зачисляются со стартового уровня.

Базовый уровень -1 год обучения –

учащиеся от 13 до 14 лет

Базовый уровень - 2 год обучения –

учащиеся от 15 до 16 лет

Продвинутый уровень- 3 год обучения – учащиеся от 17 до 18 лет

Наполняемость в группах: минимальное – 5, максимальное – 5 человек.

Форма реализации программы – очная.

Срок освоения программы: 3 года.

Объем программы:

1 год обучения – 252 часов (42 недели)

2 год обучения – 252 часов (42 недели)

3 год обучения – 252 часов (42 недели)

Формы организации занятий: групповые, индивидуальные.

Режим занятий

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

- 1 час = 45 минут, перерыв 10 мин.

Уровень сложности программы:

Программа 1-го, 2 –го года обучения – базовый уровень сложности,

3-го года обучения – продвинутый уровень сложности.

Режим проведения занятий соответствует постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 6348-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Виды учебных занятий: теоретические (лекции, беседы, презентации, тестирования), практические (семинары – практикумы), участие в соревнованиях, посещение мастер- классов.

1.2. Ожидаемые результаты.**По окончании 1-го года обучения учащиеся должны знать:**

1. правила обращения с лыжным инвентарём и его эксплуатация;
2. основные элементы техники лыжных ходов;
3. значение ЗОЖ для спортсмена.

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны уметь:

1. владеть основами техники лыжных ходов и других физических упражнений
2. выполнять упражнения из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
3. подбирать экипировку и инвентарь, соответствующий погодным условиям.

По окончании 2 -го года обучения учащиеся должны знать:

1. основные виды классического хода передвижения на лыжах;
2. основные виды конькового хода;
3. правила соревнований по лыжным гонкам

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны уметь:

1. владеть видами классического и конькового ходами передвижения на лыжах;
2. выполнять общеразвивающие упражнения и задания общей физической подготовки;
3. выполнять необходимые контрольные нормативы;

По окончании 3-го года обучения учащиеся должны знать:

1. правила личной гигиены;
2. особенности экипировки лыжника
3. виды снаряжения лыжника;
4. основные виды лыжных ходов и правила их применения;
5. основы физиологии человека;
6. виды самоконтроля лыжника;

По окончании 3-го года обучения учащиеся должны уметь:

1. владеть всеми видами лыжных ходов;

2. самостоятельно выполнять разминку;
3. выполнять основные упражнения ОФП и СФП;
4. владеть подготовкой лыжного инвентаря под наблюдением тренера;
5. принимать участие в сезонных соревнованиях;
6. выполнять необходимые контрольные нормативы;
7. владеть всеми видами лыжных ходов;
8. организовать разминку с группой обучающихся;
9. принимать участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи;
10. самостоятельно вести дневник самоконтроля;
11. владеть навыками подготовки лыжного инвентаря;

Способы определения результативности обучения.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- контрольное тестирование в соответствии с тестами;
- сдача нормативов в соответствии по ОФП и СФП;
- успешное выступление в соревнованиях муниципального и регионального уровней.

Формы подведения итогов: контрольная тренировка:

Основополагающие принципы программы:

Принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

Принцип индивидуальности заключается в учете состояния здоровья, типа нервной системы, физической подготовленности, возраста и пола при использовании тех или иных средств и методов тренировок.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип доступности заключается в необходимости соответствия содержания, методов и форм обучения возрастным особенностям учащихся, уровню их развития.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».

Принцип вариативности предусматривает индивидуальные особенности обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип результативности заключается в том, что реализация процесса должна обеспечивать получение результата, соответствующего целевой ориентации процесса.