

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый.

Срок реализации программы: 3 года.

Объем программы: 702 часа.

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Адресат программы: дети 9 – 16 лет, желающие заниматься лыжным спортом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Наполняемость групп: от 15 до 20 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
3 года	9	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

Целью программы является создание условий для овладения учащимися технико-тактическими приемами лыжных гонок, способствующих росту спортивного мастерства учащихся, гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширение представлений о виде спорта – лыжные гонки, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- овладение основными элементами техники лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок (классический и коньковый лыжный ход).

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, выносливость) и их сочетание;
- развитие волевых качеств – смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание у ребенка нравственных качеств (воля, смелость, настойчивость);
- воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой;
- сформировать у детей потребность в ведении здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- основные понятия, термины лыжных гонок;
- историю развития лыжного спорта;
- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;
- правила соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояния в медленном темпе;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой передвижения на лыжах.

К концу 2 года обучения учащиеся должны**знать:**

- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;

уметь:

- демонстрировать технику базовых лыжных ходов;
- демонстрировать технику спуска и подъема разными способами;
- выполнять повороты на месте и в движении;
- проходить дистанцию в скоростном режиме и без учета времени в умеренном режиме передвижения;
- уметь подбирать лыжный инвентарь, мази, одежду и обувь;
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

К концу 3 года обучения учащиеся должны**знать:**

- характеристику техники лыжных ходов;
- принципы правильного питания;
- приемы первой помощи при травмах;
- принципы планирования спортивной тренировки;

уметь:

- владеть тактикой прохождения дистанции и применения лыжных ходов в зависимости от конкретных условий;
- распределять силы по дистанции: старт, обгон, выбор места для обгона, финиш.
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным периодам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

