

## **Аннотация к рабочей программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «Лыжные гонки» (СОЭ)**

Рабочая программа по виду спорта лыжные гонки (далее – программа) разработана и составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

-Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);

-Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 26.07.2017г.);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019 г. № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»»;

- СП 2.4.23648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28.

### **Правила вида спорта лыжные гонки.**

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор, поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно- тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

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.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных гонок в спортивной школе.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта лыжные гонки направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

**Актуальность программы.** Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровые сберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы.** Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

**Здоровьесберегающие технологии.** Их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении

гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

**Цель программы**– мотивация обучающихся на физическое воспитание, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

**Задачи программы:**

1. Приобщить обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.

2. Создать условия для развития личности ребёнка.

3. Обучить технике и тактике лыжных гонок.

4. Развитие физических способностей, укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

5. Формировать представления о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации.

6. Создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юных спортсменов.

7. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения с учётом возраста занимающихся и их физической подготовленности.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1. принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);

2. принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3. принцип вариативности, который предусматривает в зависимости индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений и с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных лыжников гонщиков уверенность в своих силах. К учебным занятиям по лыжным гонкам привлекаются дети, стоящие на различных формах учета.

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ.

Программирование – это упорядочение тренировочного процесса на основе определенных специфических принципов. Разработка программ необходима в связи с потребностью усовершенствования процесса подготовки юных лыжников гонщиков и повышением требований к подготовке лыжного резерва.

**Возраст детей:** программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 8 до 18 лет и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе зачисляются дети в возрасте от 8 лет, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить обучение по дополнительной предпрофессиональной программе, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Данная программа предусматривает набор двух групп спортивно-оздоровительного этапа в количестве 20 человек в каждой.

**Объем и срок освоения программы:**

Годовой план рассчитан на 52 недели, 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или занятий по индивидуальному плану.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и выполнению контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Режим занятий:**

Недельный объем учебной нагрузки 6 часов, занятия проводятся 3 раза по 2 часа, 1 час равен 40 мин. Перерыв между занятиями – 10 мин.

Программа предполагает получение обучающимися знаний и навыков из других видов спорта и подвижных игр: легкой атлетики, баскетбола, футбола и т.д.

**Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:**

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля

**Основные принципы образовательной программы:**

- единства общей и специальной подготовки;

- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития обучающихся.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности обучающихся, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на дальнейших этапах подготовки.

#### **Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы**

Минимальный возраст для обучения по программе	Максимальный возраст для обучения по программе	Количество месяцев реализации программы	Общее количество часов обучения	Ожидаемое минимальное число обучающихся в группе	Ожидаемое максимальное число обучающихся в группе
8	18	12	312	20	20

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

**Результатом реализации Программы является:**

- сохранность контингента;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков передвижений на лыжах;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

#### **Основные показатели выполнения программных требований**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

*Обучающийся будет знать:*

1. Исторические сведения о возникновении лыжных гонок в России и мире, правила соревнований.
2. Правила поведения и требования техники безопасности на занятиях.
3. О гигиене, режиме дня, самоконтроле спортсмена.
4. Влияние физической нагрузки на организм.

*Обучающийся будет уметь:*

1. Владеть основами техники передвижения на лыжах.
2. Правильно выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.
3. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

***По окончании обучения обучающиеся будут:***

*знать*: правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам; правила личной гигиены; влияние физических упражнений на организм человека, историю развития лыжного спорта; основы техники лыжных ходов; общую схему выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах; комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах-роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; основы техники лыжных ходов; правила поведения на соревнованиях по лыжным гонкам.

*уметь*: показывать комплексы физических упражнений и на развитие быстроты, общей и скоростной выносливости, гибкости, координации движений, силы; владеть элементами классических лыжных ходов; применять основные элементы конькового хода; владеть техникой спуска со склонов и техникой подъемов; взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

**Способы определения результативности:**

- выполнение контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации программы – контрольные испытания:**

- **освоение теоретической подготовки:** викторины, анкеты, тесты;
- **физическая и тактическая подготовка:** уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются: спортивный зал размером 12х24, беговые дорожки, лыжная трасса.

**Спортивный инвентарь и оборудование:**

1. Мячи футбольные
2. Мячи баскетбольные
3. Мячи волейбольные
4. Эспандеры
5. Скакалки
6. Скамейки
7. Маты гимнастические
8. Конусы
9. Стенка шведская
10. Турник
11. Ворота футбольные
12. Секундомер
13. Брусья гимнастические
14. Лыжи
15. Лыжные палки
16. Лыжные ботинки
17. Лыжероллеры

Инвентарь соответствует современным требованиям и обеспечивает достижение планируемых результатов.

**Кадровое обеспечение:** Педагогическая деятельность осуществляется тренером-преподавателем, имеющим высшее образование.