

АННОТАЦИЯ

к дополнительной предпрофессиональной программе по лыжным гонкам.

Вид спорта: лыжные гонки.

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Рабочая программа по лыжным гонкам составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки приказом Минспорта России от 14 марта 2013г. №111

Срок реализации программы –9 лет

- этап начальной подготовки – до 3 лет
- тренировочный этап -5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года

Режим учебно-тренировочной работы: 44 учебных недель.

Цели программы: привитие интереса к занятиям лыжным спортом, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития детей и подростков, нравственно-эмоционального потенциала обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям, воспитание спортивного резерва для занятий лыжными видами спорта.

Задачи: программы для групп начальной подготовки:

1. Образовательные:

- знакомство с теорией и практикой лыжных гонок, как вида спорта;
- выполнение учащимися нормативов по общей и специально-технической подготовке;
- освоение обучающимися техники и тактики лыжных гонок;

2. Воспитательные:

- воспитывать основы этики спортивной борьбы;
- воспитывать морально-волевые и нравственно-эмоциональные качества личности;
- воспитывать патриотизм и любовь к посёлку Вожега, к Вологодской области, к стране;
- воспитывать чувство гордости за достижения российских спортсменов и приобщение учащихся к современному физкультурно-спортивному движению в России и во всём мире

3. Развивающие:

- развивать ценностное отношение к занятиям физкультурой и спортом;
- развитие спортивного интеллекта и общей культуры личности;
- развитие основ коммуникативной культуры личности

4. Здоровьесберегающие:

- формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- освоение приёмов самостоятельного закаливания организма;
- формирование навыков и умений профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Задачи: программы для учебно-тренировочных групп:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и 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.

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

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в учебно-тренировочных группах после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями.

Основные показатели выполнения программных требований

Проектируемым результатом освоения образовательной программы является целостное развитие физических способностей обучающихся, а также развитие их нравственно-эмоционального потенциала.

Основные показатели этого результата:

- уровень развития общефизической подготовки;
- уровень развития специальной физической и технико-тактической подготовки;
- уровень развития теоретической подготовки;
- уровень развития основ культуры здоровья;
- уровень развития морально-волевых и нравственно-эмоциональных качеств личности юного спортсмена.

Ожидаемые результаты для групп начальной подготовки:

По окончании 3-х лет обучения, учащиеся должны

знать:

основные понятия, термины лыжных гонок, историю развития лыжного спорта, основы правил соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

применять правила безопасности на занятиях, владеть основами гигиены, соблюдать режим дня, основы владения техникой передвижения на лыжах.

В результате освоения программы (5 лет), учащиеся должны знать:
Правила соревнований, способы подбора смазки, основы тактических действий, правила выбора и установки инвентаря, основы методик обучения техники ходов и основы методики тренировок.

уметь:

- владеть техникой попеременных ходов.
- одновременных ходов.
- коньковых ходов.
- владеть техникой преодоления подъемов и спусков.

Основные показатели выполнения программы.

1. Посещаемость тренировочных занятий.
2. Состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся.
3. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями.
4. Уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.
5. Выполнение нормативов спортивных разрядов (1-3 юношеский разряд)
6. Зачисление в сборные команды района, края.