

**Краткая аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Лыжные гонки. Старт»**

**Вид спорта: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам является программой физкультурно-спортивной направленности.

**Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам предназначена для обучающихся

с 7 лет - 1 год обучения, допускается прием обучающихся в возрасте с 6 лет;

с 8 лет –2,3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

**Срок реализации:** 3 года.

**Форма обучения** очная.

**Уровень программы** стартовый.

**Режим занятий**

В учреждении организуется работа с юными спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс по лыжным гонкам ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 36 недель непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 1 занятие по 2 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

**Цель программы:**

формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой передвижения на лыжах.

**Задачи:**

Образовательные:

- сформировать необходимые теоретические знания;
- обучить технике и тактике передвижения на лыжах;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества;
- способствовать выработке организаторских навыков и умения действовать в коллективе,
- способствовать воспитанию ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Объем программы, срок освоения**

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 216 часов. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 2 часа в неделю (72 часа в год).

### **Прогнозируемые результаты**

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

Ожидаемые результаты стартового (1 год) этапа обучения:

Обучающиеся должны

Знать:

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам.
2. Правила личной гигиены.
3. Влияние физических упражнений на организм человека

уметь:

1. Владеть передвижением на лыжах по равнинной и перемеченной местности.
2. Спускаться со склонов в высокой, основной
3. Преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой»
4. Тормозить на лыжах «плугом».

Ожидаемые результаты базового этапа (2,3 года) обучения:

Обучающиеся должны знать:

- теорию лыжного спорта;
- основы техники лыжных ходов;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;

уметь:

- передвигаться классическими лыжными ходами;
- спускаться со склонов в высокой, основной, низкой стойках;
- преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»;
- тормозить на лыжах «плугом»;
- применять основные элементы конькового хода.