

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Начинать приобщать к занятиям физической культурой детей целесообразно с младшего возраста, создавая и совершенствуя оптимальный двигательный режим с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков, благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, обусловленных высокой пластичностью функций центральной нервной системы. Чем раньше обучение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем. На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Цель программы заключается в обеспечении гармоничного развития физических и духовных сил учащихся, в воспитании социально активной личности посредством занятий лыжными гонками.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных **задач**:

Образовательные:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- обучение технике и тактике лыжных ходов;
- обучение технике подъемов, спусков, поворотов, остановок.
- расширение теоретических знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и сведений о физкультуре и спорте.

Развивающие:

- развитие общей и специальной выносливости;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие координационных способностей.

Воспитательные:

- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся;
- воспитание черт спортивного характера;

-приобщение учащихся к активному участию в пропаганде физической культуры и спорта.

Программа делится на три этапа. Первый год обучения – спортивно-оздоровительный; 2, 3 года - начальная подготовка; 4,5,6 года обучения – тренировочный. Этапы могут реализовываться в течение нескольких лет. Занятия с группами проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут

В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (ПФДОД), рабочий план может быть разделен на модули.

Программа разработана на 6 лет для возрастной группы 7-17 лет. Учебная группа мальчиков и девочек могут комплектоваться совместно. Набор производится до 15 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам. К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и не гнойными воспалениями среднего уха.