

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

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» обусловлены 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 учащихся 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.

Основными формами занятий в секциях являются: групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам, а также по общей и специальной физической подготовке.

Кроме внутренних соревнований, учащиеся будут систематически участвовать в районных и республиканских соревнованиях в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий.

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.

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.

Программа на год обучения. Занятия с группами проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут. В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, каждый год обучения может быть разделен на модули.