

АННОТАЦИЯ

к программе по дополнительному образованию «Лыжной подготовки и офп»

Образовательная программа по « лыжной подготовки и офп » имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа актуальна, так как способствует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него потребность в двигательной активности, дать необходимые знания, сформировать умения и навыки сохранения здоровья и научить использовать их в повседневной жизни. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Направленность программы: физкультурно-спортивная;

Теоретическая составляющая программы предусматривает изучение приемов тактики, правил соревнований, морально – психологическую подготовку. Практическая составляющая включает в себя физическую подготовку, специальную и технико-тактическую подготовку, а также учебно-тренировочные игры и соревновательный процесс.

Актуальность обусловлена приоритетным направлением социально-экономического развития области, муниципалитета. В условиях современной жизни детское население страны, в том числе, нашего района, ведет малоподвижный образ жизни, просиживая за компьютерами, планшетами, в телефонах, вследствие чего ухудшается здоровье, снижается умственное развитие, дети мало общаются между собой, значит, теряются их коммуникативные навыки. Вовлечение детей и молодёжи в занятия физической культурой и спортом способствует приобщению к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения несовершеннолетних, повышению самооценки, укреплению психического и физического здоровья, формированию устойчивого интереса к лыжным гонкам и дальнейшему выбору вида спорта.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большее количество желающих заниматься лыжным спортом, а также предусматривает внедрение современных технологий, таких как игровые, здоровье сберегающие и другие.

Отличительные особенности программы

При разработке программы использованы принципы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по месяцам обучения для обеспечения в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности - предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач обучения.

Занятия строятся таким образом, что теоретические знания учащиеся получают одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным.

Адресат программы

Программа адресована детям и подросткам от 7 до 16 лет, впервые выбравших вид спорта «Лыжная подготовка и ОФП», не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками. В учебные группы зачисляются все желающие, как мальчики, так и девочки по заявлению законного представителя (родителя, опекуна).

Содержание программы разработано с учётом психофизиологических особенностей учащихся этого возраста. Основной особенностью этого возраста являются качественные изменения, затрагивающие все стороны развития.

В результате занятий лыжными гонками улучшается работа сердечнососудистой и дыхательной систем, развивается костно-мышечная система, вырабатываются волевые усилия, воспитывается чувство ответственности, коллективизма и т.д.

Программа предусматривает получение первоначальных знаний и умений по лыжной подготовке.

Вид программы по уровню освоения – стартовый (ознакомительный), одноуровневый

Объём программы 36 часов (1 час в неделю, 36 недель)-1 группа.

36 часов (1 час в неделю, 36 недель)-2 группа.

Срок освоения 1 год обучения

Формы обучения: очная

Режим занятий Занятия проходят 1 раз в неделю по 40 – минут в 1 и 2-группе;

Форма организации образовательного процесса учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный),

Особенность реализации программы.

Программа способствует подготовке детей к выполнению норматива «Бег на лыжах» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание программы позволяет ознакомить детей со спецификой вида спорта «лыжные гонки», способствует улучшению физической подготовленности, развитию физических качеств и оздоровлению детей.

Лыжные гонки – зимний циклический олимпийский вид спорта, представляющий собой гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе (лыжне). Участники соревнований делятся на разные категории в зависимости от пола и возраста. Согласно правилам соревнований, основные стили передвижения: «классический» и «свободный».

Лыжные гонки — универсальный вид спорта, которым может заниматься практически любой человек, в том числе дети, является одним из наиболее популярных в нашей стране и в Тюменской области. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Цель программы – создание условий для личностного и физического развития детей, удовлетворение познавательного интереса к физической культуре и спорту посредством занятий лыжными гонками, содействие в укреплении здоровья, привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

– ознакомление с правилами гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по лыжным гонкам;

– обучение начальным знаниям о физической культуре и спорте, здоровом образе жизни, об истории лыжного спорта;

– обучение начальным основам техники лыжных ходов, привитие умений и навыков ходьбы на лыжах.

Развивающие:

– развитие физических качеств, необходимых для освоения техники лыжных гонок, повышение функциональных возможностей детского организма;

– обогащение двигательного опыта в физических упражнениях, необходимых для освоения циклических видов спорта;

– формирование гигиенических навыков, приёмов закаливания, укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы ребенка;

– развитие познавательного интереса к занятиям лыжным спортом, и мотивация к продолжению занятий на следующей ступени обучения.

Воспитательные:

- воспитание навыков самодисциплины, ответственности за свои действия, морально-волевых и этических качеств личности;
- содействие формированию культуры общения и поведения в социуме;
- приобщение детей к ценностям ЗОЖ, содействие укреплению здоровья.