

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности по виду спорта «Лыжные гонки» предназначена для организации образовательной деятельности в МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка».

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет. Срок реализации программы – 1 год.

Программа направлена на всестороннее формирование личности обучающегося, совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для вовлечения обучающихся в занятия массовыми видами спорта (лыжные гонки), приобщения к здоровому образу жизни, развитию патриотических настроений и гражданской позиции.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по лыжным гонкам, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель реализации программы:

формирование потребности в здоровом образе жизни;
гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения лыжным гонкам.

Задачи программы:

Обучающие:

Обучающие:

формирование устойчивого интереса к занятиям;
формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
овладение основами лыжных гонок;
овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по лыжным гонкам.

Развивающие:

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
формирование двигательных умений и навыков, необходимых для изучения базовых действий в лыжных гонках;

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, ответственности, самоорганизации, трудолюбия;
- формирование ценностей здорового образа жизни;
- формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

В программе отражены принципы:

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями. Преподаватель должен точно и доступно формировать двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о движениях. Приемы наглядности: демонстрация упражнений. Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения двигательных заданий.