**Аннотация к рабочей программе по лыжным гонкам**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Дополнительная образовательная программа. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта – лыжные гонки |
| Краткое наименование программы | Дополнительная образовательная программа. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта – лыжные гонки |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| Виды деятельности образовательной программы | 1. Занятие лыжным спортом (передвижение на лыжах, кроссы, имитации, ОФП, СФП). 2. Укрепление здоровья обучающихся |
| Форма обучения | Очная |
| Аннотация программы | Программа обусловлена 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. 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.  Учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени за­нимает практическая часть. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей обучающихся. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать следующие формы работы:   * - групповая работа; * - круговая работа; * - индивидуальная работа; * - лекция; * - самостоятельная работа; * - учебно-тренировочная работа; * - открытые занятия; * - мастер-классы; * - соревнования; * - тренировочные сборы. |
| **Цели и задачи программы** | **ЦЕЛЬ:** создание особой образовательной среды для творческого, личностного и профессионального самоопределения детей посредством регулярных занятий лыжными гонками с учетом их способностей  **ЗАДАЧИ:**  1.Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;  2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;  3. Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;  4. Подготовка спортивного резерва сборной команды Республики Коми;  5. Социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;  6. Мониторинг и отбор перспективных юных спортсменов. |
| Возрастная категория детей | 7 – 18 лет |
| Категория состояния здоровья детей, которые могут быть зачислены на обучение по образовательной программе (ОВЗ/без ОВЗ) | без ОВЗ |
| **Наименование этапа** | **Спортивно-оздоровительный этап** |
| Срок реализации | 1 год |
| Продолжительность реализации образовательной программы в часах за учебный год | до 276 |
| Ожидаемые результаты освоения | ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (отражают приобретенный опыт обучающихся в процессе освоения программы, а также обеспечивают успешное применение на практике полученных знаний):  Стартовый уровень  *Знают:*   * Основные термины лыжного спорта; * Основы здорового образа жизни (спорт, гигиена, закаливание, питание, режим тренировочных занятий) * Основы техники способов передвижения на лыжах.   *Умеют:*   * Стоять и передвигаться на лыжах;   МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  *регулятивные*   * способность обучающегося понимать и принимать цель и задачи; * в сотрудничестве с тренером-преподавателем ставить новые задачи;   *познавательные*   * навык умения учиться решение спортивных задач, * поиск, анализ и интерпретация информации с помощью тренера-преподавателя.   *коммуникативные*   * умение координировать свои усилия с усилиями других;   ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ   * определять смысл влияния занятий спортом на здоровье человека; * активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявление положительных качеств личности и дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей. |
| **Наименование этапа** | **Этап начальной подготовки до 1-го года обучения** |
| Срок реализации | 1 год |
| Продолжительность реализации образовательной программы в часах (за учебный год) | 276 |
| Ожидаемые результаты освоения | ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (отражают приобретенный опыт обучающихся в процессе освоения программы, а также обеспечивают успешное применение на практике полученных знаний):  Стартовый уровень  *Знают:*   * Основные термины лыжного спорта; * Основы здорового образа жизни (спорт, гигиена, закаливание, питание, режим тренировочных занятий) * Основы техники способов передвижения на лыжах.   *Умеют:*   * Стоять и передвигаться на лыжах; * Участвовать в соревновательной деятельности школьного и районного уровня.   МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  *регулятивные*   * Умение детей передвигаться на лыжах в соответствии с разнообразной техникой лыжных ходов; * учитывать выделенные тренером-преподавателем ориентиры действия в новом учебном материале; * планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; * самовыражение ребенка в спорте.   *познавательные*   * находить ошибки при выполнении комплексов по общей физической подготовки;   *коммуникативные*   * учиться выполнять различные виды упражнений * формулировать собственное мнение и позицию; * договариваться и приходить к общему решению в совместной групповой деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;   ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ   * определять смысл влияния занятий лыжным спортом на здоровье человека; * активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей. |
| **Наименование этапа** | **Этап начальной подготовки свыше 1-го года обучения**  **(2-3 года обучения)** |
| Срок реализации | 2 года |
| Продолжительность реализации образовательной программы в часах (за учебный год) | 414 |
| Ожидаемые результаты освоения | ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  Стартовый уровень  *Знают:*   * Основные термины лыжной подготовки; * Названия упражнений по общей и специальной физических упражнений, технику их исполнения.   *Умеют:*   * Сформирована устойчивая спортивная мотивация; * Выполнять все техники; * Выполнять заданную спортивную нагрузку * Участвовать в соревновательной деятельности школьного, районного и республиканского уровня.   МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  *регулятивные*   * проявлять познавательную инициативу в сотрудничестве; * умение действовать по плану и планировать свою деятельность. * умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.   *познавательные*   * анализировать и обобщать факты и явления; * строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.   *коммуникативные*   * учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; * учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.   ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ   * владения знаниями об индивидуальных особенностях физического воспитания; * активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей. |
| **Наименование этапа** | **Учебно-тренировочная группа до 2-х лет обучения**  **(1-2 года обучения)** |
| Срок реализации | 2 года |
| Продолжительность реализации образовательной программы в часах (за учебный год) | 552 |
| Ожидаемые результаты освоения | Базовый уровень  *Знают:*   * Основные термины лыжной подготовки; * Названия упражнений по общей и специальной физических упражнений, технику их исполнения.   *Умеют:*   * Сформирована устойчивая спортивная мотивация; * Выполнять все техники; * Выполнять заданную спортивную нагрузку * Участвовать в соревновательной деятельности школьного, районного, республиканского зонального уровня.   МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  *регулятивные*   * владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; * обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных решениях; * умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении; * осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; * целеустремлённость и настойчивость в достижении цели   *познавательные*   * правильно и быстро находить нужный темп учебно-тренировочного занятия; * уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.   *коммуникативные*   * продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников; * умение сотрудничать с тренером-преподавателем и сверстниками при решении различных спортивных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.   ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ   * владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; * владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способов профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; * способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; * прохождение судейской практики. |
| **Наименование этапа** | **Учебно-тренировочная группа свыше 2-х лет обучения (3-4-5 год обучения)** |
| Срок реализации | 3 года |
| Продолжительность реализации образовательной программы в часах (за учебный год) | 828 |
| Ожидаемые результаты освоения | Базовый уровень  *Знают:*   * Историю развития спорта и олимпийского движения; * Основы и приемы развития физических качеств; * Способы подготовки инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.   *Умеют:*   * Сформирована устойчивая спортивная мотивация; * Выполнять разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта; * Выполнять заданную спортивную нагрузку * Участвовать в соревновательной деятельности районного и республиканского, зонального и всероссийского уровня.   МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  *регулятивные*   * умение работать по предложенному индивидуальному плану, проявление способности к самостоятельному планированию своих действий для достижения поставленной цели, выполнению контроля и оценка результата своей спортивной деятельности, сравнению запланированного и полученного результата, исправление недочетов; * владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; * обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных решениях; * умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении; * осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; * целеустремлённость и настойчивость в достижении цели   *познавательные*   * правильно и быстро находить нужный темп учебно-тренировочного занятия; * уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.   *коммуникативные*   * продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников; * умение сотрудничать с тренером-преподавателем и сверстниками при решении различных спортивных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий способно.   ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ   * владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; * владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способов профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; * способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; * способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; * прохождение судейской практики. |
| Нормы оснащения детей средствами обучения при проведении обучения по образовательной программе и интенсивность их использования | Реализация программы по лыжным гонкам осуществляется с использованием:  - спортивного оборудования (гоночные лыжи, палки, ботинки, крепления, лыжероллеры, велосипед);  - специального оборудования (различные тренажёры и имитационные устройства);  - дидактических материалов (обучающие программы, опросники, тесты);  - наглядных пособий (таблицы, плакаты);  - технических средств (компьютеры, видеопроектор, телевизор);  - внешних информационных систем (электронные ресурсы). |