**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). |