

## Аннотация к программе «Лыжная подготовка»

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка»

**Направленность:** спортивно-оздоровительная

**Тип программы:** общеразвивающая

**Продолжительность:** 1 год

**Возрастные ограничения:** 10-14 лет

**Размер группы:** до 8

**Адрес проведения:** г. Иркутск, ул. Нестерова, 32

### Описание:

Программа предусматривает обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Программа предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего.

**Адресат программы:** для обучающихся с нарушением слуха

**Срок и объем освоения программы:** 1 год (34 недели)

**Режим занятий:** внеаудиторная, теоретическая, практическая; занятия проводятся 2 раза в неделю (68 часов).

**Цель программы** – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке

**Задачи программы:**

**Образовательные:** – научить основам техники передвижения на лыжах; – научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах; – приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым); – учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

**Развивающие:** – развивать природный потенциал каждого ребенка; – развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям; – развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений); – способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Воспитательные:** – воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества; – воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта; – воспитывать стремление к здоровому образу жизни; – воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Иркутску; воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

**Планируемые результаты**

- желание заниматься лыжной подготовкой;
- стремление овладеть лыжными ходами;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- освоить технику лыжных ходов на короткие и средние дистанции;
- формирование представления о технике прохождения лыжных ходов на длинные дистанция;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- умение и навыки проверяются во время внешкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства школьных соревнований.

**К концу обучения учащиеся будут уметь:**

- передвигаться попеременным двухшажным ходом и другими лыжными ходами, подниматься по склону «лесенкой», выполнять

торможение «плугом»

- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км – 3 км
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

**К концу обучения учащиеся будут знать:**

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе