

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки»

Вид спорта: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам является программой физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам предназначена для обучающихся с 7 лет – 1 год обучения; с 8 лет – 2,3 год обучения. На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Срок реализации: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый.

Режим занятий

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

Цель программы:

формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой передвижения на лыжах.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать необходимые теоретические знания по физической культуре и спорту;
- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества;
- сформировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- способствовать формированию потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- способствовать развитию физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости);
- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- повысить техническую подготовленность в данном виде спорта.

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 432 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 2 занятия по 2 часа (4 часа в неделю, 144 часа в год).

Прогнозируемые результаты

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

Правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам.

Правила личной гигиены.

Влияние физических упражнений на организм человека

Уметь:

Владеть передвижением на лыжах по равнинной и перемеченной местности.

Спускаться со склонов в высокой, основной стойках.

Преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой»

По окончании 2 года обучения учащиеся должны

Знать:

Историю развития лыжного спорта.

Основные понятия, термины лыжных гонок.

Основы правил соревнований в избранном виде спорта.

Уметь:

Применять правила безопасности на занятиях.

Передвигаться классическими лыжными ходами.

Преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».

Тормозить на лыжах «плугом».

По окончании 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

Теорию лыжного спорта.

Основы техники лыжных ходов.

Правила поведения на соревнованиях по лыжным гонкам.

Уметь:

Владеть элементами классических лыжных ходов.

Спускаться со склонов в высокой, основной, низкой стойках;

Применять основные элементы конькового хода.