

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки»

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность, является основным нормативным документом определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта «лыжные гонки» в МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ».

Программа модифицированная, ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, обеспечение разностороннего физического развития средствами лыжного спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Программа базового уровня.

В программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой, дети получают расширенное представление о лыжном спорте, а именно: о лыжных гонках, овладевают основными техническими и тактическими навыками, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях физической культурой и спортом, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа предназначена для мальчиков и девочек в возрасте от 9 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Зачисление на обучение осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП не предусмотрена. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Состав группы от 14 до 16 человек. Группы формируются разновозрастные
Программа рассчитана на 3 года обучения, 576 часов. 1 год обучения: 144 часа – 2 занятия в неделю по 2 часа; 2 и 3 годы обучения по 216, 3 занятия в неделю по 2 часа.
Режим занятий реализуется согласно утвержденному календарному учебному графику.
Продолжительность учебного часа – 40 минут.