

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по лыжным гонкам (СОГ)

Статус программы: Составители программы: методист Бригарная С.С., тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара Хохлов В.В.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Цель программы – формирование устойчивых мотивов к занятиям лыжным спортом, культуры здорового и безопасного образа жизни, личностного развития обучающихся.

Режим занятий – занятия в спортивно-оздоровительной группе организуются 2 раза в неделю по 1,5 часа, всего в год 108 часа.

Форма организации процесса обучения – очная.

Краткое содержание: содержание программы направлено на вовлечение детей и подростков в систематические занятия лыжными гонками, на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой лыжных гонок.

Программа включает в себя теоретические занятия, общефизическую подготовку, обучение технике выполнения способов передвижения, контрольно - переводные нормативы, участие в соревнованиях.

В программе содержатся нормы и требования к результатам освоения учебной программы по лыжным гонкам - это:

1. Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
2. Успешную сдачу контрольных, переводных нормативов по ОФП.
3. Выполнение юношеских разрядов, соответственно году обучения.
4. Формирование высокого уровня морально-волевых качеств и определенной системы ценностных ориентаций.
5. Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства на других этапах спортивной подготовки.

Контроль над освоением курса обучения по программе отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;
- нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке.
- контрольное тестирование проводится один раз в год (май)
- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда в конце каждого учебного полугодия.

Ожидаемый результат: в результате освоения программы по лыжным

гонкам на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся будут знать спортивную терминологию, технику выполнения основных лыжных ходов, укрепят свое здоровье, разовьют такие качества как выносливость, быстрота, силовые и координационные возможности, получают навыки взаимодействия в команде и способность проявлять морально-этические качества.