

Аннотация к дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по лыжным гонкам

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

Направленность – физкультурно-спортивная.

Цель программы – формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей в виде спорта «лыжные гонки», удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Режим занятий – занятия в группе начальной подготовки организуются 3 раза в неделю по 2 часа, всего в год 216 часов; в учебно-тренировочной группе организуются 3 раза по 3 часа, всего в год 324 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, участия 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 и приёмных 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 в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Контроль за 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 на этапе начальной подготовки обучающиеся будут знать основы техники по виду спорта лыжные гонки, сформируют широкий круг двигательных умений и навыков, укрепят свое здоровье, разовьют такие качества как выносливость, быстрота, силовые и координационные возможности. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) повысят уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретут опыт и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки, сформируют спортивную мотивацию, укрепят свое здоровье.