

Описание программы

«Дополнительная общеобразовательная программа спортивной направленности по лыжным гонкам»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 8 лет

Учебные группы: спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы

Форма занятий: групповая

Начало занятий 1 сентября. Программа рассчитана на 46 недель. Окончание учебного года 31 мая, далее программный материал даётся для самостоятельной работы в период каникул, либо осваивается в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов.

Учебный план:

группы	максимальное количество часов в неделю	максимальное количество часов в год
спортивно-оздоровительные	6	276
начальной подготовки	6	276
начальной подготовки	9	414
учебно-тренировочные	9	414
учебно-тренировочные	12	552
учебно-тренировочные	12	552
учебно-тренировочные	15	690
учебно-тренировочные	18	828

Цели программы: создание условий для повышения уровня физического развития детей и подростков и укрепления здоровья через привлечение к регулярным занятиям физической культурой, приобщение подростков к здоровому образу жизни средствами лыжного спорта.

Задачи:

Спортивно-оздоровительный этап:

- укрепление здоровья
- разносторонняя физическая подготовка учащихся
- формирование у обучающихся интереса к физической культуре и спорту в целом;

Этап начальной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовки;
- овладение основами техники лыжных гонок;
- выявление задатков и способностей;
- привитие устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками.

Учебно-тренировочный этап:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение уровня физической, технической и тактической подготовленности;
- обучение и совершенствование техники лыжных гонок;
- накопление соревновательного опыта;

Программа включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

Практическая подготовка состоит из следующих разделов:

- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- техническая подготовка
- тактическая подготовка
- участие в массовых, районных и региональных соревнованиях
- сдача контрольных нормативов
- инструкторская и судейская практика

Ожидаемые результаты

- сохранность контингента обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- выполнение контрольных нормативов;
- выполнение спортивных разрядов по лыжным гонкам