

Аннотация к рабочей образовательной программе по лыжным гонкам

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжные гонки» ориентирована на работу с детьми 7 - 18 лет. Программа предполагает освоение видов деятельности в соответствии с психологическими особенностями возраста адресата программы.

Программа рассчитана на реализацию в течение 8 лет подготовки юных лыжников, количество часов в год 4 680 часа за 8 лет.

Отдельной части программы:

Модуль первого года обучения 312 часов в год;

Модуль второго года обучения 468 часов в год;

Модуль третьего года обучения 468 часов в год;

Модуль четвертого года обучения 624 часа в год;

Модуль пятого года обучения 624 часа в год;

Модуль шестого года обучения 624 часа в год;

Модуль седьмого года обучения 728 часа в год;

Модуль восьмого года обучения 832 часа в год.

Учебный план рассчитан на 52 недели обучения.

Количество учебных дней в неделю – 4 дня. Число и продолжительность занятий в день – 2 занятия по 45 мин.

После 45 минут занятий предоставляется перерыв не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности.

Основные разделы дисциплины: теоретическая подготовка, практическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, участие в соревнованиях (интегральная подготовка), углубленное медицинское обследование, восстановительные мероприятия, инструкторская практика.

Формы подведения итогов реализации программы: выполнение контрольно-переводных нормативов по годам обучения.

