

АННОТАЦИЯ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Лыжные гонки для начинающих»

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР «Лыжные гонки» под ред. П.В. Квашук допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту в 2005 г. для реализации в ДЮСШ «Олимп».

Программа составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом и локальными актами ДЮСШ «Олимп».

Уровень программы - базовый.

Адресат программы - обучающихся в возрасте 8– 18 лет.

Программа направлена на:

- укрепление здоровья детей;
- профилактику нарушений осанки и плоскостопия;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основные задачи реализации Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка спортивно одаренных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства.

В данной образовательной программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- принцип системности;
- принцип преемственности;
- принцип вариативности.

Основные формы и методы.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

- групповые теоретические и практические занятия;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1,5 часа (6 часов в неделю).

Содержание программы: Теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, основы техники и тактики настольного тенниса, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская, практика, участие в

соревнованиях, методическое обеспечение программы, система контроля и зачетные требования, материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение программы.

Результативность обучения определяется на основе выполнения зачетных упражнений по физической подготовке, участия в соревнованиях по настольному теннису в соответствующей возрастной группе.

АННОТАЦИЯ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Лыжные гонки»

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) является модифицированной на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР «Лыжные гонки» под ред. П.В. Квашук допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту в 2005 г. для реализации в ДЮСШ «Олимп».

Программа разработана на основе:

- ст. 84 Федерального Закона РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Уровень программы - основной.

Адресат программы - обучающихся в возрасте 8– 18 лет.

Цель программы учебно-тренировочного этапа подготовки – углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности обучающихся, подготовка резерва сборной команды Мурманской области,

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

2. Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов.

3. Освоение допустимых тренировочных нагрузок. Приобретение и накопление соревновательного опыта.

4. Подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

Учебный материал программы представлен в разделах отражающих теоретическую, физическую, техническую и соревновательную подготовку обучающихся в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания воспитательной работы, а также контрольно-переводные нормативы по годам обучения.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков.

При разработке учебного плана учитывался круглогодичный (52 недели) режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей и гендерных особенностей занимающихся;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1,5 часа (6 часов в неделю).

Формы подведения итогов реализации программы: контрольное учебно-тренировочное занятие, соревнования по ОФП, соревнования по лыжным гонкам.

