

Аннотация к программе

1.1. Основание выбора программ

Рабочая программа для МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г. Зеи отделения по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального Закона от 13.01.96 г. № 12-ФЗ). Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 г. № 233), санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования), санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, программ по видам спорта.

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ. В учебную программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

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

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

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

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований;
- успешное выступление в соревнованиях;
- выполнение спортивных юношеских и взрослых разрядов по лыжным гонкам.
- организация и проведение соревнований и спортивных мероприятий.

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивной школе и рассчитана на непрерывное обучение учащихся в течение 10 - 9 лет в целом и 2-3 года непосредственно в группе начальной подготовки.

1.2.Количество учебных часов

Учебный план для групп начальной подготовке первого года и второго года обучения

НП-1 - 240 часов в год, по три занятия в неделю - 6 часов в неделю

НП-2 - 360 часов в год, по пять занятий в неделю - 9 часов в неделю

1.3.Используемая литература

П.В.Квашук, Н.Н.Кленин. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004

Г.П.Марков. Справочник: лыжные гонки. М.: ФиС,1995

Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1994

В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - IV классов общеобразовательной школы. 1992

В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся IV - IX классов общеобразовательной школы. 1992

В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся IX - XI классов общеобразовательной школы. 1992

И.Ф.Зоркин. Таблица оценки результатов в лыжных гонках. Москва, 1959

В.Ф.Пономарев. Мой друг – бег. Киров: Волго-вятское издательство, 1988

В.М.Маракуев, М.Н.Сильвестрова. Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам. Москва, 1999

К.Н.Спиридонов. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках. М.: ФиС, 1996

В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995

Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И.Туркунов. Программы. Физическое воспитание