

Аннотация к программе

1.1. Основание выбора программ

Рабочая программа дополнительного образования «Лыжные гонки» составлена в соответствии с Законом 273-ФЗ "Об образовании в РФ" (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации, с дополнительной предпрофессиональной программой в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г. Зеи.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на трёх этапах: начальной подготовки - срок реализации программы до 3 лет, учебно-тренировочном - срок реализации программы до 5 лет, Возраст детей, на которых рассчитана программа: 9-18 лет. Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

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

Учебный план для учебно тренировочных групп

УТ-1,2 - 460 часов в год, 6 занятий - 12 часов в неделю

УТ-3 - 644 часов в год, 6 занятий - 14 часов в неделю

УТ-4 - 736 часов в год, 6 занятий в неделю 16 часов

1.3. Используемая литература

1. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.

2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.

3. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.

4. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.