

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Родонит»

Утверждена  
Приказом директора  
МБОУ ДО ДЮСШ «Кристалл»  
№ 110 от «06» августа 2014г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
Нормативный срок освоения 1 год

Разработчики:  
Кузовкова Г.М.  
старший тренер-  
преподаватель  
отделения лыжных гонок  
высшая категория;  
Красовская А.С.  
инструктор-методист  
первая категория;

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 4 от 26.06.2014 г.

г. Екатеринбург  
2014

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам (далее - программа) разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», 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», приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468).

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса для спортивно-оздоровительных групп, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

1. укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия;
3. овладение основами техники передвижения на лыжах;
4. развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
5. достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
6. отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий лыжными гонками.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки лыжников: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической

подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп 30 чел., минимальная наполняемость группы 15 человек. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 9-18 лет.