

Аннотация к рабочей программе дополнительного образования «Лыжная подготовка»

Рабочая программа курса дополнительного образования «Лыжная подготовка» составлена для учащихся начального и основного общего образования.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся – 1-4, 5-9 классов. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Объем и срок освоения программы. Для каждой возрастной категории программа рассчитана на 180 часов в год, по 5 часов в неделю. Занятия проводятся 1 раз в неделю для одной категории учащихся по 5 (200 мин) часов.

Цели программы «Лыжная подготовка»:

освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;

формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;

укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи программы «Лыжная подготовка»:

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

