

Аннотация к программе дополнительного образования

«Лыжные гонки»

Уровень базовый

Составитель: Скоков А.Е., педагог ДО.

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует педагог, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам – физкультурно-спортивная.

Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей в возрасте от 8 до 14 лет, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством занятий лыжными гонками.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 8 - 14 лет. Минимальный численный состав группы – 15 человек. Группы формируются согласно возрасту учащихся и их мотивации. К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие заключение врача-педиатра о состоянии здоровья и медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта).

При наличии свободных мест в течение календарного года может производиться зачисление учащихся в группы без испытательных заданий.

Объем и срок освоения программы

Полный курс обучения по программе составляет 3 года, количество часов в год – 216, за 3 года, 648 часов.

Срок освоения программы определяется ее содержанием и составляет 3 года.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Исходя из целей и задач разделов учебного плана, занятия проводятся всем составом.

Для реализации программы применяются следующие виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- выполнение контрольных испытаний, тестирование и (или) собеседование.

Режим занятий

Учебный план рассчитан на 216 часов обучения при занятиях 6 часов в неделю. Количество учебных дней в неделю – 3 дня.

Число и продолжительность занятий в день – 2 занятия по 45 мин.

После 45 мин. занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности.