

Образовательная программа «Лыжные гонки с элементами биатлона»

Педагог: Лукьянов Александр Владимирович

Цель программы: формирование разносторонней гармонически и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепление и сохранение собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи программы:

Образовательные

формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
формирование начальных сведений о самоконтроле;
овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие

развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные

воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
воспитание коммуникативных качеств;
воспитание элементарных навыков судейства;
воспитание умения заниматься самостоятельно.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы по лыжным гонкам с элементами биатлона:

В отличие от основной школьной образовательной программы, данная программа по лыжным гонкам с элементами биатлона разработана с учетом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет.

Форма обучения – очная

Режим занятий: программа рассчитана на 1 учебный год, 216 часов. Каждая группа занимается три раза в неделю по два часа.

К концу первого года обучения обучающиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- различные комплексы физических упражнений;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом и биатлоном;
- технику спусков, подъемов, поворотов на лыжах, виды лыжных ходов

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по ОФП
- владеть техникой катания на роликовых коньках;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- свободно держаться на воде ;
- применять на практике навыки безопасного движения на лыжах и при занятиях в тире;
- активно участвовать в спортивных играх;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

К концу второго года обучения обучающиеся должны:**Знать / понимать:**

- Что такое режим дня. Физкультминутка. Личная гигиена;
- назначение и приемы работы на спортивных тренажерах;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом и биатлоном;
- оказание первой помощи утопающим

Уметь:

- проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по ОФП
- владеть усложненной техникой катания на роликовых коньках;
- выполнять строевые упражнения;
- свободно держаться на воде, овладеть стилями кроль и свободное плавание ;
- применять на практике навыки безопасного движения на лыжах и при занятиях в тире;
- играть в футбол, флорбол и подвижные игры;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (классического и свободного)
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.