

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

### ПОЯСГИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Адаптированная общеобразовательная программа по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.04.1999 г., типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановления Правительства РФ от 07.03.1995 г. №223), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на начальных этапах подготовки.

Программный материал предполагает решение следующих основных целей и задач:

#### Цели:

- укрепить здоровье и повысить уровень физического развития детей и подростков;
- воспитать потребность для занятия спортом.

#### Задачи:

- приобщить подростков к здоровому образу жизни;
- формировать потребность в систематических занятиях спортом;
- развить физические качества, необходимые для занятий лыжным спортом;
- укрепить опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему подростка.

Программа разработана на 5 лет для возрастной группы 7-17 лет. Вид детской группы и ее состав постоянный. К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Новизна программы состоит в том, что в нее, по сравнению с типовой программой внесены изменения по направлению тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки лыжников). Изменения коснулись и учебно-тематического плана.

Актуальность программы состоит в том, что в условиях учреждения дополнительного образования, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.