

Аннотация

к рабочей дополнительной общеразвивающей программе по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп

Данная программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Цель и задачи программы

Цель - многолетняя подготовка спортсменов с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.
2. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 9 до 17 лет.

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

- **спортивно-оздоровительный (СОГ).** На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача;
- **этап начальной подготовки (ГНП).** На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ этап подготовки;
- **учебно-тренировочный этап (УТГ).** Группы, занимающиеся на этом этапе, комплектуются из числа одаренных и способных к лыжному спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей и специальной физической подготовке

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.