

Аннотация рабочей программы факультативного курса «Лыжная подготовка»

(для 10 – 11 класса образовательных организаций)

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования на основании основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Дудовская СОШ.

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.

Время, отведённое на факультативный курс лыжная подготовка, составило 2 часа в неделю в 10 классе, 1 час в неделю в 11 классе.

Содержание курса

10 класс

Теоретический материал 4 часа

Общефизическая подготовка 15 часов

Специальные физические упражнения способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов 20 часов

Техническая подготовка 20 часов

Контрольные тренировки и участие в соревнованиях 9 часов

11 класс

Теоретический материал 2 часа

Общефизическая подготовка 8 часов

Специальные физические упражнения способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов 10 часов

Техническая подготовка 10 часов

Контрольные тренировки и участие в соревнованиях 3 часа

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.