



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ» Г.СЕРТОЛОВО**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Информационная карта образовательной программы.

Название образовательной программы	«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель	-Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся; - Воспитание спортивного резерва школы.
Возраст обучающихся	7-16 лет, имеющие допуск врача
Срок реализации программы / Год обучения / количество часов	Программа курса рассчитана на 128 часа (4 часа в неделю)
Режим и формы занятий	Режим занятий- 2 раза в неделю по 2 часа Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Практические занятия проводятся с использованием различных методов спортивной тренировки: повторный, переменный, круговой, индивидуальный, соревновательный, игровой. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none">• стабильность состава занимающихся;• динамика прироста показателей физической подготовленности;• уровень освоения основ техники лыжных гонок;• состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;• динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;• освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;• освоение теоретического раздела программы.
Формы отслеживания результатов	Формы подведения итогов реализации образовательной программы: - контрольные зачеты и упражнения ; - соревнования школьного и муниципального масштабов. Контрольные зачеты проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных зачетов с заданиями. Кроме того, контрольные зачеты незаменимы при подготовке к соревнованиям.
Примечания	Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами.

	<p>Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</p>
--	---