

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной программе

«Лыжные гонки»

МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау РБ

(тренеры – преподаватели: Чирво Галия Бану Рафаильевна, Ткаченко Вадим Владимирович, Федоров Петр Кимович, Иванов Евгений Анатольевич).

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); - приказами Министерства образования и науки Российской Федерации: от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей», от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; на основе научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил лыжных гонок в действующей редакции и программы по лыжным гонкам.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по лыжным гонкам.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников в нашей стране и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Для данного года обучения дан программный материал для практических занятий по физической подготовке, по технической и тактической подготовке, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач.

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает: - содействие гармоничному физическому развитию,

всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- подготовку лыжников высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд России, регионов;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения технической подготовкой в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по лыжным гонкам;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных лыжников 6-18 лет;
- 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься избранным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники лыжных гонок, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку не менее одного года на этапе НП и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основная цель тренировки:

утверждение в выборе спортивной специализации лыжные гонки и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий избранным видом спорта.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов

Тренировочный этап (ТЭ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства лыжников, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-

тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовленности. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ). Перед спортивной школой, деятельность которой направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Этап совершенствования спортивного мастерства формируется из учащихся, прошедших обучение на учебно-тренировочном этапе не менее пяти лет и выполнивших контрольно-переводные нормативы и соответствующий разряд для данного этапа обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в ССМ); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из учащихся, прошедших обучение на учебно-тренировочном этапе не менее пяти лет и выполнивших контрольно-переводные нормативы и соответствующий разряд для данного этапа обучения.