

Содержание

Пояснительная записка	2
1. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса	4
2. Программный материал	11
3. Медицинский контроль	17
4. Восстановительные мероприятия	18
5. Психологическая подготовка	21
6. Воспитательная работа	23
Список литературы	26
Приложения	27

Пояснительная записка

Модифицированная образовательная программа по лыжным гонкам учебно-тренировочного этапа первого, второго года обучения (начальная спортивная специализация) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального Закона от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ), Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей от 26.06.2012года № 504, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждению дополнительного образования СанПин 2.4.4.1251-03.

Настоящая программа составлена на основе типовых программ по лыжным гонкам для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, допущенных Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, 2005г.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся учебно-тренировочного этапа первого, второго года обучения являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных данной программой;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов массовых разрядов.

На учебно-тренировочный этап первого, второго года обучения зачисляются только практически здоровые занимающиеся, в возрасте 12 - 13 лет, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки или спортивно-оздоровительном этапе не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Период обучения – 2 года.

Способом проверки реализации образовательной программы является организация педагогического контроля.

Формой подведения итогов реализации образовательной программы являются результаты выступлений учащихся в соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов, результаты контрольных тренировок, срезов.

В течение учебного года учащиеся проходят промежуточную аттестацию, сроки проведения которой ежегодно утверждаются педагогическим советом МОБУ ДОД «Медведевская ДЮСШ».

Задачи и формы проведения промежуточной аттестации:

- оценка уровня общей и специальной физической подготовки - соревнования по ОФП, контрольные срезы;
- оценка уровня практической (спортивной) подготовки – сдача контрольных нормативов, классификационные соревнования;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами.

Обучение на данном этапе подготовки завершается итоговой аттестацией учащихся, которая проводится в конце учебного года.

Формой проведения итоговой аттестации является сдача учащимися контрольно - переводных нормативов, по итогам которых определяется соответствие подготовки - уровню образовательной программы.

При положительных результатах итоговой аттестации педагогический совет принимает решение о переводе учащихся в группу следующего года обучения.

Если учащийся не прошел итоговую аттестацию за педагогическим советом остается право принять одно из решений:

- об условном переводе на следующий год обучения, с установлением конкретного срока повторного прохождения аттестации;
- оставление учащегося на повторный год обучения;
- продолжение занятий на спортивно-оздоровительном этапе;
- отчисление учащегося.