

РЕЦЕНЗИЯ

на программу спортивной подготовки «Лыжные гонки». Программа подготовлена сотрудниками ГАУ ДО СО СДЮСШОР «Аист» Ю.Ю. Панышиной и А.Г. Панышиным

Содержание программы спортивной подготовки «Лыжные гонки» изложено на 71 странице. Программа состоит из пояснительной записки, нормативной части, методической части, системы контроля и зачетных требований, перечня информационного обеспечения, плана физкультурных и спортивных мероприятий. Срок реализации программы рассчитан на 4 года.

В пояснительной записке сформулированы задачи программы спортивной подготовки, реализуемые для лыжников-гонщиков, обучающихся на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Нормативная часть содержит следующие подразделы: особенности формирования групп и определения тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки; организация тренировочного процесса; требования к условиям реализации данной программы. В данном разделе авторами описаны: продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение; наполняемость групп; планируемые показатели соревновательной деятельности; объемы и режимы тренировочной работы; предельные тренировочные нагрузки; минимальный и предельный объем соревновательной деятельности; условия реализации программы; количественный и качественный состав группы подготовки; организация тренировочного процесса.

В методической части рассматриваемой программы собран материал, характеризующий организационно-методические требования для спортсменов, проходящих подготовку на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. В этом же разделе сформулированы цели и задачи подготовки, представлен учебный материал и тематические планы лыжников-двоеборцев, занимающихся на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Достаточно подробно описаны темы учебно-тренировочных занятий, разделенные по видам подготовки: технической, тактической, психологической, теоретической, инструкторской и др.

В разделе «Система контроля и зачетные требования» приводятся упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков, описываются методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов и их оцениванию.

Перечень информационного обеспечения состоит из списка литературных источников, разделенного на тематические разделы, и Интернет-источников.

Таким образом, рецензируемая программа соответствует требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», может быть утверждена и использована в работе ГАУ ДО СО СДЮСШОР «Аист» г. Нижний Тагил.

Рецензент:

Ведущий научный сотрудник
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный
институт физической культуры», к.п.н.

В.В. Зебзеев

18.11.2015 г.

Подпись В.В. Зебзеева заверяю

специалист по кадрам
19.11.2015



И.И. Карпове