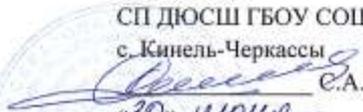


Министерство образования и науки Самарской области
структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр»
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области
детско-юношеская спортивная школа

Принята на
педагогическом совете
протокол № 4
«30» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ
с. Кинель-Черкассы
 Е.А. Лисицин
«30» июня 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 13-17 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчики программы:

Сараев С.М. - педагог дополнительного образования
Проскурин О.А. - педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3-8
2. Учебно-тематический план.....	9
3. Содержание программного материала.....	10-14
4. Методическое обеспечение.....	16
5. Список литературы.....	18
6. Календарно тематический план.....	19-27
7. Приложения.....	28-34

1. Пояснительная записка.

Реализация регионального проекта «Успех каждого ребенка», акцент в образовании обучающихся и их социализации переносится на формирование способности самостоятельно мыслить и решать поставленные образовательные задачи, активно участвовать в улучшение среды местного сообщества, занимать активную гражданскую позицию, развивать креативное мышление.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально- экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы»;
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

локальными актами:

- Положением образовательного учреждения, локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся

В программе отражены основные *принципы* подготовки юных спортсменов:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки.

Принцип вариативности предусматривает индивидуальные особенности юных лыжников. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Направленность программы по содержанию является *физкультурно-спортивной*, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – *краткосрочной подготовки*.

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

В связи с этим возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в лыжных гонках и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе СП ДЮСШ.

Новизна программы. За прошедший период произошли серьезные изменения в жизни общества и спортивной науке, в дополнительном образовании. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий лыжными гонками или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям лыжными гонками, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Учебный материал строится на четырех целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов.

Модуль I «Правила здоровья»- соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Основы здорового образа жизни». Эти разделы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Модуль II «Лёгкая атлетика»- занимает важное место в системе физической подготовки обучающихся, оказывает разностороннее влияние на развитие двигательных качеств, совершенствуя жизненно важные двигательные навыки, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат.

Так же легкая атлетика имеет большое прикладное значение, с ее помощью развивают основные физические качества: выносливость, сила, скорость, гибкость, которые являются востребованными в повседневной жизни человека.

Модуль III «Лыжная подготовка»- наиболее значительный по объему учебный материал, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся, овладение технике передвижения на лыжах.

Модуль IV «Юный арбитр» учебный материал, направленный на изучение основ лыжных гонок, правила и организация соревнований, судейство соревнований.

Каждый из предложенных модулей может быть реализован как в рамках настоящей программы, так и в рамках других, комплексных программ, используемых в учреждении дополнительного образования. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся. Программа так же предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми- инвалидами.

Цель: удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средствами вида спорта «лыжные гонки». Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей - инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям лыжными гонками с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Задачи:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Категория, возраст детей, обучающихся по данной программе – от 13 до 17 лет. Обучающиеся с ОВЗ и (или) дети-инвалиды включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

Срок реализации данной программы – 1 год, 126 часов в учебный год

Количество воспитанников в группах не менее 8 человек, до 25 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие по два академических часа, другое 1,5 часа.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)

Программа скорректирована с учетом разных физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ и (или) детьми-инвалидами.

Организация обучения лыжной подготовке – это стабильная целостная и в то же время постоянно корректируемая система по обеспечению полноценного образовательного процесса, соответствующего условиям современной действительности.

Ожидаемые результаты:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники *должны знать*: -

- основные элементы техники лыжных ходов
- значение правильной техники для достижения высоких результатов.
- приобретение соревновательного опыта
- правила поведения на соревнованиях.
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами, причины травматизма.
- объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.
- гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

Должны уметь:

- самоопределяться с заданием и применять решения его выполнения.
- выявлять ошибки при выполнении ходьбы на лыжах.
- работать в группе.
- распознавать и называть двигательные действия.
- правильно выполнять тестовые упражнения.
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Должны иметь навыки:

- уметь применять приобретённые знания, умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта волейбол, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы контроля и подведение итогов реализации программы.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительной образовательной программы.

В течение года в СП ДЮСШ проводятся виды контроля:

- стартовый;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков, обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: тестирование.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках, обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - август. Формы контроля: тестирование.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Модуль. Основы спортивной подготовки	12	6	6	Беседа, опрос, тестирование
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	2	2		
1.2.	Основы спортивной разминки	6	2	4	
1.3.	Самоконтроль	4	2	2	
2	Модуль. Легкая атлетика	34	3	31	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение
2.1.	Техника бега на короткие и дистанции	8	1	7	
2.2.	Техника бега на средние дистанции	13	1	12	
2.3.	Техника бега на длинные дистанции	13	1	12	
3	Модуль. Лыжная подготовка	66	6	60	Тестирование, соревнование
3.1.	Теоретическая подготовка	2	2		
3.2.	Общая физическая подготовка	18		18	
3.3.	Специальная физическая подготовка	16		16	
3.4.	Технические элементы	24	4	20	

3.5.	Участие в фестивалях, соревнованиях	6		6	
5	Модуль. Юный арбитр	16	4	12	Беседа, педагогическое наблюдение, тестирование
4.1.	Организация и проведение соревнований	3	2	6	
4.2.	Ведение протокола, судейство соревнований.	3	2	6	
	Итого	126	11	115	

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Модуль 1. Основы спортивной подготовки

Раздел 1.1 Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.

Теория: История развития вида спорта . Значение и место игры в системе физического воспитания. Лыжный спорт в России. Правила техники безопасности во время занятий.

Раздел 1.2.Основы спортивной разминки

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Особенности построения разминки

Практика: Организация и проведение разминки перед занятием, соревнованием. Предупреждение спортивных травм. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов спортивной разминки.

Раздел 1.3. Самоконтроль

Теория: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Самоконтроль в процессе занятий спортом

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

Модуль 2. Лёгкая атлетика.

Раздел 2.1. Техника бега на короткие дистанции.

Теория:

Основы техники в беге на короткие дистанции.

Практика:

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определённый отрезок времени, спортивные и подвижные игры, прыжковые упражнения.

Раздел 2.2. Техника бега на средние дистанции.

Теория:

Основы техники в беге на средние дистанции.

Практика:

Кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, специальные беговые упражнения, силовые упражнения на мышцы ног, рук, спины, пресса, упражнения на растяжку, бег в подъём на наклонной гористой поверхности.

Раздел 2.3. Техника бега на длинные дистанции.

Теория:

Основы техники в беге на длинные дистанции.

Практика:

Кроссовая подготовка, силовые упражнения на мышцы ног, рук, пресса, спины, специальные беговые упражнения на развитие выносливости, бег в подъём на наклонной гористой поверхности, прыжковые упражнения.

Модуль 3. Лыжная подготовка.

Раздел 3.1. Теоретическая подготовка.

Теория:

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Лыжный инвентарь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание

ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Раздел 3.1. Общая физическая подготовка.

Практика:

Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития выносливости:

наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости:

одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость:

одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление:

стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Раздел 3.3. Специальные физические упражнения.

Практика:

Передвижение по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, развитие волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и без лыж на ограниченной опоре для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса, координации.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Беговые упражнения:

- бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; перемещение приставными шагами; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 30, 60, 100, 300, 400

метров, задания скоростной направленности, задания на выносливость.

- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Раздел 3.4. Технические элементы.

Практика:

Теория: Техника - основа спортивного мастерства лыжников. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Практика:

- Обучение общей схеме передвижений классическим лыжным ходам;
- Обучение специальным подготовительным упражнениям направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении;
- Обучение согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
- Обучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях;
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим шагом, скользящим, беговым шагом;
- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», скольжением, падением;
- Обучение поворотам на месте и в движении.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади;
- упражнения на перекладине;
- работа с экспандером;
- сгибание и разгибание туловища из положения лёжа;
- поднимание ног из положения виса на перекладине (угол 90градусов);
- упражнения с партнёрами;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на тренажёрах и др.

Имитационные упражнения:

- Имитация попеременного двухшажного хода;
- Имитация попеременного двухшажного хода с лыжными палочками;
- Имитация одновременного безшажного хода;
- Имитация одовременного одношажного хода.

Раздел 3.5. Участие в фестивалях, соревнованиях

Практика: участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня по лыжным гонкам для начинающих спортсменов.

Модуль 5. Юный арбитр.

Раздел 4.1. Организация и проведение соревнований.

Теория:

Подготовка к проведению соревнований, Материально — техническое обеспечение соревнований, подготовка мест соревнований, классификация соревнований.

*Практика :*Изучение положений о соревнованиях. Составление положения.

Раздел 4.2. Ведение протокола, судейство соревнований.

Теория:

Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников.

Практика: Участие в организации и проведение соревнований на общешкольном и районном уровнях.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод

наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Материально – технические условия.

Оборудование и инвентарь для техникой подготовки.

Лыжи, лыжные палки, ботинки, флажки.

Оборудование и инвентарь для физической подготовки.

Скакалки, эспандеры, лыжные палочки, футбольные и волейбольные мячи, кегли, рулетка измерительная.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Эспандеры. Упражнение с ним способствует развитию силы. Позволяет имитировать работу рук как при работе с палочками.

Лыжные палочки. Работа с палочками в межсезонье позволяет повторять технику попеременного двухшажного хода.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений:

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.

Мяч волейбольный - 2

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 2

Скакалка гимнастическая – 20

Скамейка гимнастическая – 6

Эспандер резиновый ленточный – 12.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.

Дополнительная литература

1. Лыжный спорт (И.Б. Масленников, В.Б. Каплаский), Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 368 с.

2. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические

рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

Рекомендуемая литература

1. Лыжные гонки. Программа для спортивных школ, Москва, 2015
2. Лыжные гонки. Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2016
3. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 2016.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 2009
5. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 2005..
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2012.
7. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
8. Методические разработки, схемы, таблицы.-М.:ФИС,2012
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
10. Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2013г
11. Манжосов ВН. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2010.
12. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

Приложение №1

Календарно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
		Всего	Теория	Практика			
Модуль. 1 Основы спортивной подготовки		12	6	6			
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Режим дня спортсмена.	2	2		Беседа	Опрос	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Спортвнный зал,
2	Краткие сведения о	2	2		Групповое	опрос	ГБОУ СОШ им.

	строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.				занятие		Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
3	Организация и проведение разминки перед занятием, соревнованием	2		2	Групповое занятие	наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
4	Составление индивидуальных комплексов спортивной разминки.	2		2	Групповое занятие, беседа	Опрос, тестирование	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Спортивный зал.
5	Самоконтроль, основы разминки, кроссовая подготовка, упражнения на силу.	2	2		Групповое занятие	Наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
6	Ведение дневника самоконтроля	2		2	Групповое занятие		ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
Модуль 2. Лёгкая атлетика		34	3	31			
7	Основы техники бега на короткие дистанции СФП	2	1	1	Групповое занятие	Опрос, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
8	Бег на короткие дистанции Кросс + шаговая имитация, ОФП.	2		2	Групповое занятие	наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
9	Бег на короткие дистанции	2		2	Групповое занятие	наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки

	ОРУ, СФП упражнения на силу, подтягивания в висе						Стадион
10	Специальная физическая подготовка. Соревнование по бегу на короткие дистанции	2		2	Групповое занятие	соревновани е	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
11	СФП, Кроссовая подготовка, упражнения на растяжение	2		2	Групповое занятие	контрольны е упражнения , соревновани я	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
12	Основы техники в беге на средние дистанции СФП	2	1	1	Групповое занятие, беседа	Опрос,	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
13	Кросс, ОФП, Игра в Футбол	2		2	Групповое занятие	контрольны е упражнения , соревновани я	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
14	Бег по пересеченной местности, СФП, упражнения на растяжение	2		2	Групповое занятие	Наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
15	Кросс, ОФП, Имитация лыжных ходов	2		2	Групповое занятие	Наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
16	Кросс, СФП, Игра в Баскетбол.	2		2	Групповое занятие	Наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
17	Кросс, ОФП, эстафеты	2		2	Групповое занятие	Наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова

							с.Березняки Стадион
18	Основы техники в беге на длинные дистанции) СФП, игра в Футбол.	2	1	1	Групповое занятие, беседа	Опрос, контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
19	Бег на 2 км, ОФП, Имитация лыжных ходов	2	1	1	Групповое занятие, беседа	Опрос, тестирование, контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
20	Специальные беговые упражнения, Кросс.Спортивные игры.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
21	Специальные беговые упражнения, упражнения на растяжение, прыжковые упражнения.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
22	Специальные беговые упражнения, имитация лыжных ходов, ОФП	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
23	Бег на 3 км. Упражнения на растяжку	2		2	Групповое занятие	тестирование	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки стадион
24	Легкоатлетический кросс 2 км-девушки,3 км - юноши	2		2	Групповое занятие	соревнование	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки стадион

Модуль 3. Лыжная подготовка.		66	6	60			
25	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, СФП, спортивные игры.	2	1	1	Групповое занятие, беседа	Опрос, тестирование, контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Спортивный зал
26	История развития лыжного спорта в России, Упражнения на развитие силы, Спортивные игры.	2	1	1	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Спортивный зал
27	Специальные беговые упражнения, имитация лыжных ходов, ОФП	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Спортивный зал
28	Специальные беговые упражнения, Упражнения на развитие силы, Спортивные игры.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Спортивный зал.
29	Краткие сведения о технике лыжных ходов,	2	1	1	Групповое занятие, беседа	Опрос, тестирование, контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
30	Одновременный безшажный ход, свободное прохождение дистанции 5км	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса

31	Одновременный одношажныйход, свободное прохождение дистанции 5км.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
32	ОФП, прохождение дистанции 5км.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
33	Прохождение дистанции 1км одновременным безшажным ходом на технику, свободное прохождение дистанции 5км.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
34	Прохождение дистанции 1км Одновременным одношажным ходом на технику, свободное прохождение дистанции 5км.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
35	СФП, свободное прохождение дистанции 6км.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
36	Одновременный двухшажный ход, свободное прохождение дистанции 6км.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
37	Прохождение дистанции 1 км	2		2	Групповое занятие	контрольные	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова

	одновременным двухшажным ходом, свободное прохождение дистанции 6 км.					упражнения , соревнования, наблюдение	с.Березняки Лыжная трасса
38	Правила соревнований, положение, права и обязанности участников	2	1	1	Групповое занятие, беседа	Опрос, тестирование	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Спортивный зал.
39	СФУ, Прохождение дистанции 7км	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения , соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
40	Работа одновременными ходами.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения , соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
41	Техническая подготовка. Дистанция 3 -5км.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения , соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
42	Теория основные средства восстановления, Свободное прохождение дистанции 7км. ОФП	2	1	1	Групповое занятие, беседа	Опрос, тестирование, контрольные упражнения , соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
43	Техника совершенствования основных элементов техники коньковых лыжных ходов,	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения , соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса

	передвижение коньковым лыжным ходом. Дистанция 4 -5км. ОРУ на расслабление.					наблюдение	
44	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 5км. ОРУ на растяжение	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
45	Равномерно. Классический ход. Дистанция 6-9 км. Упр. на растяжение.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
46	Равномерно. Коньковый ход. Дистанция 6-9км. Упр. На растяжение.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
47	Техническая тренировка. Коньковый ход. Работа на технику, без палок, с палками на кругу до 8 км.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
48	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Эстафеты коньковым ходом.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса

49	Коньковый ход 6 км. Работа на технику на кругу. ОРУ на растяжение.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования, наблюдение	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Лыжная трасса
50	ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Спортивный зал.
49	Игровая тр-ка. «Лепта», «Футбол» ОФП.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Спортивный зал.
50	Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Спортивный зал.
51	Личная гигиена спортсмена Техническая тренировка имитация лыжных ходов.	2	1	1	Групповое занятие, беседа	Опрос, тестирование, контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Спортивный зал.
52	Бег с ходьбой 1.5 км. Круговая тренировка на снарядах. ОРУ на растяжение	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
53	Игровая тренировка «Лепта», «Футбол»	2		2	Групповое занятие	контрольные упражнения, соревнования	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
54	Техническая	2		2	Групповое	контрольные	ГБОУ СОШ им.

	тренировка шаговая имитация лыжных ходов.				занятие	е упражнения , соревновани я	Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
55	Кросс 2-3 км. Игровая «Футбол» ОРУ на растяжение	2		2	Групповое занятие	контрольны е упражнения , соревновани я	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
Модуль 4. Юный арбитр.		16	4	12			
56- 57	Организация соревнований по лыжным гонкам, Правила соревнований по лыжным гонкам, ведение протокола,	4	2	2	Групповое занятие	Опрос, тестировани е контрольны е упражнения , соревновани я	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Спортивный зал
58- 59	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.	4		4	Групповое занятие	тестировани е	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
60	Итоговое тестирование	2		2	Групповое и индивидуал ьное	Итоговый контроль	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
61- 63	Участие в соревнованиях в качестве помощника судьи	6	2	4	Групповое занятие, беседа	соревновани я	ГБОУ СОШ им. Н.Ф.Зыбанова с.Березняки Стадион
Все го		126	19	107			

Приложение №2

Контрольные упражнения.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из четырёх нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и одного норматива по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон.*

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1) Бег 100 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке

стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием , служит минимальное время.*

2) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3) Наклон вперед (см) (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Обозначается центровая и перпендикулярные линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат, на перпендикулярной мерной линии, при касании её кончиками пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленках не допускается. Разрешается 3 попытки. *Критерием служит лучший результат.*

4) Бег 3000 метров (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется. *Критерием служит лучшее время.*

5) Бег на лыжах: 3000 метров (для определения специальной выносливости). Проводится на учебно-тренировочном кругу. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей): участие в 1–3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1–3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3 и более км в годичном цикле.

Контрольное упражнение	СОГ-1
Общая физическая подготовка	
Прыжок в длину с места (см)	180
Бег 100 м, сек	13;00
Бег 3000 м без учёта времени	13:00:00
Наклон вперед(см)	7
Специальная физическая подготовка	
Бег на лыжах: 3 км (мин, сек)	12:00:00

Приложение № 3

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ

ГОНКАМИ

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:
-обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,
-травмы при ненадежном креплении лыж к обуви
-травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности:

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

6. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровьях и спорта:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления .

3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности .

4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.

5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

Оказание доврачебной помощи пострадавшему на учебно – тренировочных занятиях:

1. Первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана в соответствии с Правилами оказания этой помощи .

2. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструменты из аптечки , которая должна храниться в специально отведённом месте и должна содержать : бинт или марлю (стерильные), вату , йодную настойку 3 – 5 % (спиртовую), перманганат калия (свежеприготовленный раствор) , нашатырный спир , валериановые капли , жгут.

3. После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение.

Приложение №4

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками:

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперёд:

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ».

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. Колени: а) подаются вперёд; б) не подаются вперёд.
10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперёд; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворотом переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распространяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперёд; в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см.; в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) становятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.