Управление образования администрации
Промышленновского муниципального округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Окуневская средняя общеобразовательная школа»

СПОРТИКА

Принята на заседании
педагогического совета
от «_31_» _мая_ 20_23_ г.
Протокол № __8__

Утверждаю:
Директор МБОУ «Окуневская СОШ»
_____ Меренкова С. Ю.
Приказ № 74 от «_31_» _мая_ 20_23_ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжи круглый год»

направление «Лыжные гонки»
стартовый уровень

Возраст обучающихся: 11-17лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)

Разработчик:
Чернышов Александр Игоревич,
педагог дополнительного образования

с. Окунево, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы…… 3

1.1. Пояснительная записка …… 3

1.2. Цель и задачи программы …… 6

1.3. Содержание программы …… 8

1.3.1. Учебно-тематический план …… 8

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана ……. 9

1.4. Планируемые результаты …… 12

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий … 14

2.1. Календарный учебный график …… 14

2.2. Условия реализации программы …… 14

2.3. Формы контроля ……..… 15

2.4. Оценочные материалы ……. 16

2.5. Методические материалы ……. 17

2.6. Список литературы …… 20

ПРИЛОЖЕНИЯ …… 21

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжи круглый год» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках модели «Спортика» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. № 678-р;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28, вступившее в силу 01.01.2021г. «Об утверждении СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Законом «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013г. № 86-ОЗ;

- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 26.10.2018 № 484-р «О реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Кемеровской области»;
- Уставом МБОУ «Окуневская СОШ»;
- Учебным планом МБОУ «Окуневская СОШ»;
- Календарным учебным графиком МБОУ «Окуневская СОШ».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжи круглый год» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Доступность лыжного спорта делает его популярным среди всех возрастных категорий населения. Реализация данной программы поможет поддержать интерес к лыжному виду спорта.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах. Все это делает занятия всесторонне укрепляющими и закаливающими организм. Двигательные действия – это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности, что обеспечивает индивидуальный подход к реализации программы вне зависимости от начальной физической подготовленности учащихся.

Отличительные особенности программы заключаются в свободном выборе стартового возраста обучающимися, как с 11- 15 лет, так и с 15-17

лет, желающими начинать заниматься и знакомиться с элементами данного вида спорта.

Разработанная дополнительная общеразвивающая программа предполагает строгую преемственность задач и методов, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе обучения. Мотивация учащихся к здоровому образу жизни культивируется в общую культуру здоровья, что является фундаментом благополучия следующих поколений.

Занятия проводятся дифференцированно и учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

Новизна программы состоит в том, что программа адаптирована к занятиям с учетом возраста учащихся, а также в особом распределении программного материала.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения учащихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Уровень сложности программы: стартовый. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения материала. Данная программа является модифицированной, разработана на основе существующих программ по лыжным гонкам, разноуровневой и реализуется с учётом учебно-воспитательных условий и возрастных особенностей учащихся.

Адресат программы: Принимаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по здоровью, отнесенные к основной медицинской группе. Возраст учащихся от 11 до 17 лет.

Количество учащихся в группе 15-20 человек.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Объем программы: Данная программа рассчитана на 1 год обучения (с сентября по июнь), в общем объеме 72 часа.

Срок освоения программы определяется содержанием программы и рассчитан на 1 год обучения (36 недель).

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность академического часа – 40 минут. Перерыв после каждого часа занятий – 10 минут.

Форма обучения: очная. Во время карантина обучение проводится дистанционно. Основной формой обучения является занятие.

Особенности организации образовательного процесса в том, что основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Работа с учащимися без ОВЗ.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие двигательных способностей учащихся и укрепление здоровья в условиях занятий лыжным спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить учащихся с историей развития лыжного спорта, с жизнью выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов;
- познакомить учащихся с правилами личной гигиены и правилами безопасности во время занятий лыжным спортом;
- познакомить учащихся с правилами ухода за лыжами;

- научить учащихся различным техникам передвижения на лыжах на ровной местности, при спусках и подъемах;

Развивающие:

-формировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни;

- развивать у учащихся физические качества;

- развивать у учащихся мотивацию и интерес к занятиям лыжным спортом;

- развивать у учащихся навыки и умения применения различных техник передвижения на лыжах на ровной местности, при спусках и подъемах;

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся волевые качества: трудолюбие, дисциплинированность, упорство в достижении цели, стремление к победе;

- воспитывать у учащихся толерантное отношение к окружающим людям;

- воспитывать у учащихся уважительное отношение к себе и своим спортивным достижениям.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Теоретическая подготовка**	**4**	**4**	**-**	
1.1	ТБ при катании на лыжах. Оказание первой доврачебной помощи.	1	-	-	Опрос
1.2	Правила ухода за лыжами и их хранение. Краткая характеристика лыжных ходов.	1	-	-	Опрос
1.3	Режим дня, закаливание и гигиена лыжника	1	-	-	Опрос
1.4	История возникновения и развития лыжного спорта. Спортсмены - лыжники	1	-	-	Опрос
2	**Практическая подготовка**	**60**	**3**	**57**	
2.1	Общая физическая подготовка	14	1	13	Наблюдение. Результаты контрольных

					нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	14	1	13	Наблюдение. Результаты контрольных нормативов
2.3	Техническая подготовка	16	1	15	Наблюдение
2.4	Кроссовая подготовка	3	-	3	Выполнение промежуточных и итоговых нормативов
2.5	Способы самостоятельной деятельности.	13	-	13	Самоконтроль за правильным выполнением физических упражнений и саморазвитие
3	**Контрольное соревнование**	**8**	**-**	**8**	
3.1	Контрольные нормативы.	2	-	2	Выполнение промежуточных и итоговых нормативов
3.2	Участие в соревнованиях	6	-	6	Результаты участия в соревнованиях
	Итого	72	7	65	
	Всего	72			

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа).

Тема 1.1. Техника безопасности при катании на лыжах. Оказание первой медицинской помощи (1час).

Инструктаж по технике безопасности. Меры обеспечения безопасности во время передвижения на лыжах. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Оказание первой доврачебной помощи. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Первая помощь.

Тема 1.2. Правила ухода за лыжами и хранение. Краткая

характеристика лыжных ходов (1 час).

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентарь к тренировкам и соревнованиям.

Основы методики техники и тактики лыжника. Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжникагонщика. Техника и тактика выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

Тема 1.3. Режим дня, закаливание и гигиена лыжника (1 час).

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочного занятий. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

Тема 1.4.История возникновения и развития лыжного спорта (1 час).

История возникновения и развития лыжного спорта, спортсменылыжники, Олимпийские чемпионы России и Кузбасса.

Раздел 2. Практическая подготовка (60 часов).

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (14 часов).

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм. Строевые упражнения и команды для управления группой; разделение упражнений на три группы – для мышц плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Подвижные и спортивные игры.

Практика: Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю.

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и

плечевого пояса. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (14 часов).

Теория: имитационные упражнения на пересеченной местности. Техника лыжника в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений лыжника в имитации и на лыжероллерах. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью имитационных упражнений. Техника лыжника в зимний период подготовки.

Практика: Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);

- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности;

- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.

Тема 2.3. Техническая подготовка (16 часов).

Теория: определение способов передвижений в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Развитие чувства скорости. Выбор и поддержание скорости передвижения в зависимости от длины дистанции и уровня подготовленности. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

Практика: скользящий шаг, одноопорное скольжение, согласованность рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом, классический, коньковый лыжный ход. Спуск со склонов в высокой, средней, низкой

стойках, подъем «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Тема 2.4. Кроссовая подготовка (3 часа).

Теория: техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности на лыжах.

Тема 2.5. Способы самостоятельной деятельности (13 часов).

Способы самостоятельной деятельности:

- разработка режима дня;
- освоение комплексов общеразвивающих и физических упражнений;
- освоение способов закаливания;
- освоение основ техники лыжного хода;
- освоение основ тактики лыжного хода;
- проведение (самостоятельно) разминки;
- освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.

Раздел 3. Контрольное соревнование (8 часов).

Тема 3.1. Контрольные нормативы (2 часа).

- выполнение контрольных нормативов на основании методики тестирования общей физической подготовки обучающихся;
- тестирование теоретических знаний.

Тема 2.7. Участие в соревнованиях (6 часов).

В соответствии с календарем соревнований в течение учебного года.

1.4. Планируемые результаты

По окончанию обучения учащийся будет **знать**:

- историю развития лыжного спорта, жизнь выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов;

- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- правила ухода за лыжами и их хранения;
- различные техники передвижения на лыжах на ровной местности, при спусках и подъемах;
- закаливающие процедуры и правила укрепления здоровья;

уметь:

- ухаживать за лыжами и правильно их хранить;
- соблюдать правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- преодолевать подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- передвигаться на лыжах по ровной местности разными техниками, выполнять спуски и подъемы

владеть:

- различными техниками передвижения на лыжах на ровной местности, при спусках и подъемах.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- учащиеся трудолюбивы, дисциплинированы, внимательны, настойчивы, обладающие волевыми качествами;
- учащиеся проявляют интерес к занятиям лыжными видами спорта и бережное отношение к спортивному инвентарю.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Срок освоения программы определяется содержанием программы и рассчитан на 1 год обучения (36 недель). Занятия проводятся по 2 часа в неделю. В каникулярное время занятия проводятся в форме соревнований и сдачи нормативов.

Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ «Окуневская СОШ» и по плану Управления образования.

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Программа реализуется в здании МБОУ «Окуневская СОШ».

Место проведения занятий: спортивный зал, школьный стадион, воркаут.

№	Наименование оборудования	Количество (шт, комплектов, пар)
1	Мат гимнастический	4
2	Мяч набивной «медицинбол» от 1 до 5 кг	2 комплекта
3	Стенка гимнастическая	2 шт
4	Нагрудные номера	20 шт
6	Весы медицинские	1 шт
7	Лыжи гоночные	20 пар
8	Ботинки лыжные	20 пар
9	Палки лыжные гоночные	20 пар
10	Секундомер	3 шт
11	Мячи футбольные	2 шт
12	Скакалки гимнастические	10 шт.

2. Информационное обеспечение:

Презентации по различным темам в формате Power Point, наглядные и учебные пособия, интернет-источники. Работа с сайтом образовательной организации (страница, где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. DVD диски с выступлениями лучших гонщиков России и Мира. Наглядные пособия с изображением техники лыжных ходов.

3. Кадровое обеспечения:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса.

Педагог должен обладать компетенциями в области физической культуры и спорта.

2.3. Формы аттестации / контроля

1. Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и окончании учебного периода:

- промежуточная аттестация:

- тестирование теоретических знаний обучающихся;

- тестирование и оценка показателей развития физических качеств – сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке на основе комплекса стандартных упражнений;

- оценка индивидуального развития обучающегося – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения;

- самооценка – на основании ведения дневника самоконтроля.

2. Формы предъявления и демонстрации результатов обучения:

- участие в соревнованиях внутри группы;

- участие в соревнованиях районного (муниципального), областного (регионального) уровней;

- Всероссийские соревнования «Лыжня России», «Кросс нации», соревнования в рамках ВФСК ГТО;

- организация и проведение социально значимых акций, проектов, направленных на популяризацию лыжных гонок.

2.4. Оценочные материалы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов учитывается в зависимости от возраста лыжников. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Для оценки реализации Программы также в рамках соревнований по физической подготовке выполняют нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать зачетные требования к технико-тактической подготовке обучающихся (Приложение).

Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах (усредненные значения):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 6 раз)

2.5. Методические материалы

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр соревнований.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Техническое оснащение:

- спортивная база: школьный стадион, лыжная база;
- спортивный инвентарь.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядные пособия.

Методы обучения:

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеомагнитофонные записи).

3. Практические методы – предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности. Например: Повороты на месте, стойки спусков, подъемы, одновременный безшажный ход относят к группе простых упражнений, их изучают, как правило, целостным методом. Остальные способы передвижения на лыжах входят группу сложных упражнений.

Формы организации деятельности:

Основной формой обучения является занятие.

Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Лекция;
- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:

- Здоровьесберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

Алгоритм учебного занятии:

Структура занятий включает в себя три основных этапа: организационный момент, основную часть и заключительную часть.

1. Организационная часть занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающую общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

2. Основная часть предназначена для специальной подготовки обучающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

3. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение.

Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег.

В основную часть входят изучение техники лыжного хода, развитие и совершенствование необходимых физических качеств.

Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

В течение года тренировки проводятся следующим образом:

- в зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты;

- в весенний период проводятся беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки;

- в осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;

- должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения;

- должен быть обеспечен медицинский контроль;

- должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене воспитанника.

Формы подведения итогов:

1. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. 2. Участие в соревнованиях

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Физкультура и спорт. - 2008. - С.244.

2. Евстратов В.Д. Коньковый ход? Не только... / Физкультура и спорт. – 2006.-С. 123.

3. Техника лыжных ходов/ Ермаков В.В. СГИФК - Смоленск, 2009.- С. 234.

4. Манжосов В.Н. Лыжный спорт - М., Высшая школа.- 2009. – С. 43.

5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика / Физкультура и Спорт. – 2010. – С.187.

6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов/ Здоровье.- 2010. - С. 111.

7. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Физкультура и спорт. – 2002. С. 213.

8. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика/ Физкультура и Спорт. - 2006. С. 188.

9. Раменскам Т.Н. «Техническая подготовка лыжника» - М.: Физкультура и спорт, 2009.

Интернет-ресурсы:

10.Министерство спорта Российской Федерации https://www.minsport.gov.ru/ 11.Министерство физической культуры и спорта Кузбасса https://minsport-kuzbass.ru/

11. Кемеровская областная общественная организация «Федерация лыжных гонок» http://www.flg42.ru/

12. Электронный хронометраж соревнований Кемеровской области по лыжным гонкам http://www.skimag.su/timing/

Приложение

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования безопасности

К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети школьного возраста прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по лыжным гонкам должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20º С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы.

При проведении занятий по лыжным гонкам должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

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

При неисправности лыжного инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре ниже -10ºС должна применяться специализированная одежда.

Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования безопасности во время занятий. Соблюдать интервал при движениях на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с гор – не менее 30

м. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками. Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых же признаках обморожения. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или свободной обуви.

Требование безопасности в аварийных ситуациях

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

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

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

Требования безопасности по окончании занятий

Проверить по списку наличие всех учащихся.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Общие требования безопасности.

К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжным гонкам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20º С;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию;
- проведение соревнований без разминки.

Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнований, сезону и погоде.

При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. О

каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить руководителю спортивных соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом соревнований

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующей сезону и погоде. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования. Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований

Начинать и заканчивать соревнования только по сигналу (команде) судьи соревнований. Не нарушать правила проведения соревнований. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Требование безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований. При получении травмы участникам соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований, медицинскому работнику и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований

Проверить по списку наличие всех участников соревнований. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование. Снять спортивную одежду и обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников - гонщиков на этапе начальной подготовки

| № | Контрольное упражнение | возраст | | |

Приложение

Контроль за уровнем нагрузки на занятия

Объект наблюдения	**Степень и признаки утомления**		
	Небольшая	**Средняя**	**(недопустимая)**
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, н си юшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или
Мимика	Выражение лица на напряженное	лице	Выражение страдания
Потливость	Резкая, Небольшая и	верхней половины тела	верхней половины тела
Дыхание	поверхностное, с глубокими	Учащенное,	отдельными
Движения	ровное сменяющимися беспорядочным дыханием Бодрая походка	Резкое покачивание,	вдохами, дрожание,
Самочувствие	вынужденная поза с опорой, падение Жалобы на усталость, боль в в Жалоб нет головная боль, тошнота,	ушах.	головокружение, боль правом подреберье, иногда икота, рвота