**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**

 **«Казанская районная детско – юношеская спортивная школа»**

627420 Тюменская область, Казанский район, с. Казанское, ул. Больничная 50, тел/факс 4-15-44

****

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа по виду спорта

**«Лыжные гонки»**

|  |
| --- |
| **Возраст обучающихся:** 6-18 лет |
|  |
| **Срок реализации** – 2 года. |
|  |
| **Автор-составитель –** Сотникова М.И.,Заместитель директора по УВРМАУ ДО «Казанская районная ДЮСШ» |

с. Казанское, 2021 г.

**Содержание**

1. Комплекс основных характеристик программы……………………………..3
	1. Пояснительная записка……………………………………………………..3
	2. Цель и задачи Программы………………………………………...……....11

1.3 Содержание программы…...……………………..………………………..…12

1.4. Планируемые результаты…………………………………………………....18

2. Комплекс организационно-педагогических условий …..…..……………….28

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы……….....…..………………..28

2.2. Условия реализации программы ………………………………….………..30

2.2.1.Описание материально-технических условий …………...………………30

2.2.2. Требования к кадровому составу………………………….……………...31

2.2.3. Информационно-методическое обеспечение………….………………...31

2.2.4. Методические материалы………………………………………....………31

2.2.5. Календарный учебный график……………………………………………32

3. Воспитательная работа……………………..……………….…………………33

4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований…………………………………………………………….……….……...40

Список используемой литературы……….……………………….……………..42

Приложение 1. Инструкция № 1 по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр………………………………………………………….44

Приложение 2. Инструкция № 2 по технике безопасности в спортивном зале………………….…………………………………….……………………………...48

Приложение 3. Инструкция № 3 по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам..……………………………..…51

Приложение 4. Инструкция № 10 по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам на лыжероллерах…...……...…54

Приложение 5. Инструкция № 15 по технике безопасности на занятиях при дистанционном обучении…………………………………..…………………………..56

1. **Комплекс основных характеристик программы**
	1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

2. Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

3. Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. [Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"](https://docs.cntd.ru/document/566085656#6580IP) от 28.09.2020 г. №28;

6. Устава и локальных нормативных актов МАУ ДО «Казанская районная ДЮСШ».

Программа разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва/П.В. Квашук и др.-М.: Советский спорт, 2009.-72 с.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе.

Первые состязания в лыжном беге на скорости состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии.

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Занятия лыжными гонками, помогают улучшить состояние здоровья, повысить дееспособность и физическую подготовленность человека.

Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются - это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечно-сосудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

Лыжные гонки предъявляют высокое требование к выносливости, скоростно­-силовой и силовой подготовке лыжника. Для эффективного преодоления современной трассы лыжнику-гонщику требуется высокоразвитая спецификация силы мышц нижних и верхних конечностей. Во время прогулки активизируются обменные процессы, увеличивается количество кислорода, которое поглощает организм. А живописный лес и чистый воздух помогают расслабиться, получить, заряд бодрости и отдохнуть после тяжелой трудовой недели.

Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления косно-суставного аппарата юных лыжников, а в преклонном возрасте позволяет избежать хрупкости костей, сохранить подвижность всей опорно-двигательной системы.

Занятие лыжным спортом - одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. Ф. Нансен норвежский исследователь говорил: «Ничто так не укрепляет мышцы и не делает тело таким сильным и эластичным, ничто не дает реакции и быстроты, ничто не освежает душу и не освежает ум так, как лыжи».

**Актуальность:** программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в свободное время, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление, подготовка к сдаче норм ГТО.

**Направленность  программы** - физкультурно-спортивная.

**Адресат программы** – учащиеся общеобразовательных учреждений в возрасте от 6 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

**Объем Программы:** Программа имеет общий объем 460 часов: стартовый уровень обучения (1 год обучения) – 184 часа и базовый уровень обучения (2 год обучения) – 276 часов.

**Режим занятий:** изучение программного материала рассчитано на 46 учебных недель.

Количество часов: стартовый уровень: 2 часа в день, 4 часа в неделю; базовый уровень – 2 часа в день, 6 часов в неделю.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут при очном обучении, 30 минут при дистанционном.

Обучение проходит в очной форме с применением дистанционных технологий.

**Очная форма обучения:** каждое занятие состоит из трех функционально связанных со­ставных частей: подготовительной, основной, заключительной.

 1. Подготовительная часть занятия. Основная ее цель – подгото­вить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

Исходя из этого в подготовительной части решаются сле­дующие методические задачи:

 - обеспечение первоначальной организации занимающихся их психического настроя на занятие;

 - активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

 - обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных фи­зических упражнений);

 - обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части занятия (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

 В подготовительную часть занятия включают игровые задания (около 2 мин.) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Группа, смирно!», «Делай наоборот - «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

 Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражне­ния для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

 Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени занятия и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

 2. Основная часть занятия. Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

 В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью - в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

 Продолжительность основной части занятия зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста, занимающихся и др.

 3. Заключительная часть занятия. Цель заключительной части - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокой­ное состояние.

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

 - снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

- подведение итогов занятия с указанием преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности зани­мающихся на последующих занятиях);

 - сообщение домашнего задания для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

 Очная форма обучения. При очном обучении форма проведения учебных занятий: групповая – от 20 до 25 обучающихся в группе.

Зимой занятия проводятся на лыжной трассе, летом занятия проводятся на стадионе. При плохих погодных условиях (дождь, порывистый ветер, низкая температура воздуха) занятия переносятся в спортивный зал.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

 Организационное обеспечение занятия предусматривает:

1) со­здание санитарно-гигиенических условий;

2) материально-техни­ческое обеспечение;

3) выбор способа (метода) организации де­ятельности занимающихся на занятии, который позволит наилуч­шим образом выполнить поставленные задачи.

 Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения занятия предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечиваю­щих оздоровительный эффект от занятий физическими упраж­нениями. В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест заня­тий должно строго соответствовать установленным нормам (во вся­ком случае, этого следует добиваться).

 Материально-техническое обеспечение занятия предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности занятия.

**Формы проведения занятий:**

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальному плану;
* медико-воспитательные мероприятия;
* тестирование;
* участие в контрольных заплывах.

**Дистанционная форма обучения.** При введении в учреждении режима дистанционного обучения тренер-преподаватель разрабатывает план дистанционного обучения в соответствии с Программой и тематическими блоками необходимыми для изучения.

Учащимся предлагается несколько видов работ:

- творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а так же их самостоятельное составление, и т.д.);

- рефераты;

- изучение теории;

- практические задания (индивидуальное выполнение заданных упражнений).

При дистанционном обучении тренер-преподаватель вправе выбрать наиболее удобную форму взаимодействия с учащимися и родителями через средства связи: телефон и интернет.

Рекомендуется использовать:

- групповые видеоконференций с учащимися (с использованием платформ Zoom, Skype и т.п.);

- создание видеоуроков;

- индивидуальные теоретические и практические задания, заполнение индивидуального дневника.

При дистанционном обучении важную роль играет обратная связь, отслеживание и оценивание результатов работы учащихся. Контроль и обратная связь осуществляется посредствам общения с учащимися и родителями в чатах социальных сетей и мессенджерах, телефонных звонков, составлением дневника занятий.

Учащиеся совместно с родителями присылают тренеру-преподавателю фото или видеоотчет о выполненном задании, либо заполненный за прошедший день дневник занятий.

Дистанционное занятие предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом занятии необходима гимнастика для глаз. Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговки и т.д., упражнения для мышечного корсета, суставная гимнастика.

После занятия непосредственно за компьютером или с учебными пособиями, необходимо выполнить гимнастику для глаз, разминку и приступить к выполнению практических заданий.

Необходимые условия работы при дистанционном обучении. Для эффективного и комфортного дистанционного обучения необходимы:

- интернета с высокой скоростью;

- ноутбук, компьютер, планшет (менее предпочтителен – смартфон, так как его экран обычно имеет малую диагональ, которой недостаточно, чтобы разобрать текст на презентации или видео. К тому же, если во время занятия нужно будет выполнять самостоятельную работу или вести конспект, сделать это на клавиатуре мобильного будет непросто);

- гарнитура;

- веб-камера;

- принтер или многофункциональное устройство – для распечатки заданий, текстов, готовых работ;

- дополнительные гаджеты и аксессуары: подставка-вентилятор под ноутбук, которая поможет ему не перегреваться, усилитель сигнала wi-fi пригодится, если видеосвязь «тормозит» из-за слабого интернета и т.д.

**Методы обучения.** При обучении лыжным гонкам применяют:

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении.

К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.

 Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы.

 Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

* научить всех учащихся уверенно стоять на лыжах;
* сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий лыжными гонками;
* обучить занимающихся осознано владеть своим телом при ходьбе на лыжах;
* научить правильной технике шага в лыжных гонках и технике работы рук;
* сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

**Развивающие:**

* способствовать развитию координации движений (ориентации в

пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения);

* способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно

силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости);

* способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или

особенностей физического развития;

* формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий

лыжными гонками на основные системы организма.

**Воспитательные:**

* воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения;
* приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной

цели;

* приобщать учащихся к здоровому образу жизни;
* способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-

эстетических качеств личности.

**Возраст детей:** программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 18 лет.

**Условия набора детей:** для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, имеющие медицинскую справку с допуском врача к занятиям.

* 1. **Содержание программы**

 Таблица 1

Учебный план Программы для стартового уровня обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Количество часов** | **Формы промежуточной/****итоговой аттестации** |
| **всего** | **Теория, техника безопасности** | **Практика** |
| 1 | Теоретическая подготовка | В процессе занятий | Опрос |
| 2 | Охрана труда и техника безопасности | В процессе занятий | Опрос,педагогическое наблюдение |
| 3 | Общая физическая подготовка | 82 | 12 | 70 | педагогическое наблюдение,мониторинг,контрольные тесты |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 38 | 6 | 32 | педагогическое наблюдение,мониторинг,контрольные тесты |
| 5 | Техническая подготовка | 40 | 10 | 30 | педагогическое наблюдение,мониторинг,контрольные тесты |
| 6 | Тактическая, психологическая подготовка | 10 | 2 | 8 | педагогическое наблюдение,мониторинг,контрольные тесты |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 6 | 2 | 4 | контрольные тесты.  |
| 8 | Участие в соревнованиях | 8 | 2 | 6 | соревнования |
| Всего | 184 | 34 | 150 |  |

 Таблица 2

Учебный план Программы для базового уровня обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Количество часов** | **Формы промежуточной/****итоговой аттестации** |
| **всего** | **Теория, техника безопасности** | **Практика** |
| 1 | Теоретическая подготовка | В процессе занятий | Опрос |
| 2 | Охрана труда и техника безопасности | В процессе занятий | Опрос,педагогическое наблюдение |
| 3 | Общая физическая подготовка | 150 | 10 | 140 | педагогическое наблюдение,мониторинг,контрольные тесты |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 50 | 6 | 44 | педагогическое наблюдение,мониторинг,контрольные тесты |
| 5 | Техническая подготовка | 40 | 6 | 34 | педагогическое наблюдение,мониторинг,контрольные тесты |
| 6 | Тактическая, психологическая подготовка | 10 | 2 | 8 | педагогическое наблюдение,мониторинг,контрольные тесты |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 10 | 4 | 6 | контрольные тесты.  |
| 8 | Участие в соревнованиях | 16 | 2 | 14 | соревнования |
| Всего | 276 | 30 | 246 |  |

**Соотношение объемов тренировочного процесса.** В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- общая и специальная физическая подготовка в объеме до 72 % от общего объема учебного плана;

- техническая подготовка в объеме не менее 14 % от общего объема учебного плана;

- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка в объёме не менее 4% от общего объёма учебного плана;

- контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях в объёме до 4% от общего объёма учебного плана;

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

**Содержание программного материала.**

*Теоретическая подготовка:*

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. 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. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно- сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткая характеристика 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 лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

*Практическая подготовка:*

 1. Общая физическая подготовка.Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.Специальная физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3.Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шагана развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», cтупающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плутом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство и дальнейшее совершенствование конькового хода.

4.Тактическая подготовка. Тактическое мастерство лыжников основывается на большом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих выполнять задуманный план гонки (соревнования). Во время соревнований оно проявляется в умении быстро оценить изменившуюся обстановку и принять необходимое решение для достижения победы или высокого результата.

Задачами тактической подготовки лыжника являются:

1. изучение общих положений тактики в спорте;
2. изучение тактики лыжного спорта;
3. изучение тактического опыта сильнейших лыжников;
4. обучение практическому использованию элементов тактики в

тренировочных занятиях, прикидках и на соревнованиях:

а) применение лыжных условий скольжения, рельефа местности, состояния лыжни;

б) выбор стойки спуска и способов поворотов в зависимости от крутизны и неровности склонов, условий скольжения, степени утомления и т.д.;

в) овладение способностью распределения сил на дистанции и выработка чувства времени;

г) овладение стартовым и финишным ускорением, способом обгона и ухода от противника;

д) умение правильно оценивать свою подготовленность для составления тактического плана;

е) изучение своих возможностей в достижении спортивной формы к

основным соревнованиям.

Следующими задачами тактической подготовки являются:

1. изучение условий и места предстоящих соревнований: рельеф,
состояние и возможные изменения лыжни в ходе соревнований, стартовый
номер, возможные изменения погоды;

2. изучение возможных противников, их тактической, физической,
технической и волевой подготовки;

3. анализ участия в соревнованиях и эффективность применяемой
тактики.

Набольшее значение в тактической подготовке имеет овладение техникой способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Важным средством обучения тактике является повторное прохождение различных по длине и рельефу отрезков дистанции.

Не менее важно в ходе тактической подготовки воспитывать у лыжников умение правильно распределять силы на дистанции. Опыт подтверждает целесообразность равномерного распределения сил на дистанции. Умение распределять силы приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения дистанции и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнинах. В ходе занятий лыжник должен овладеть приемами борьбы с противниками, стартовавшими значительно раньше или позже него, используя при этом информацию тренера и свой опыт.
Тактическое мастерство неразрывно связано с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств. Так, при борьбе с противником, находящимся в непосредственной близости (при общем старте), попытка многократных ускорений может привести к обратному результату, если сам спортсмен не подготовлен к передвижению в переменном темпе после резкого старта. Поэтому прежде чем пытаться осуществить данный тактический вариант, необходимо повысить функциональные возможности лыжника применительно к данному тактическому приему. После каждого старта необходимо провести анализ прошедших соревнований, оценить эффективность применяемой тактики, сделать выводы на будущее. Все это является одним из основных методов совершенствования тактического мастерства.

Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП и соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 0,5-3 км. в годичном цикле.

**1.4.Планируемые результаты**

При планировании подготовки лыжников-гонщиков oбычно используются все основные методы подготовки, однако их выбор определяется основными задачами занятия (цикла) с учетом возраста и уровня подготовленности лыжников. В подготовке юных лыжников в основном применяются общепринятые методы, но в связи с уровнем физической подготовленности и возрастными особенностями на начальных этапах не применяются методы оказывающие "жесткое" воздействие на организм (например, интервальный метод).

Величина нагрузки зависит прежде всего от возраста и уровня подготовленности лыжников-гонщиков. При установлении нагрузки в каждом занятии, на каждом этапе и периоде подготовки следуeт исходить из поставленных задач, а также направленности нагрузки с учетом принципов постепенности, систематичности, последовательности, повторности, непрерывности и др.

Построение цикличности обычно начинают с больших циклов, определяя годичную периодизацию тренировки. Периодизация тренировки в лыжных гонках основывается на общих закономерностях развития тренированности и становления спортивной формы. В связи с сезонностью занятий лыжными гонками периодизация связана с временами года, календарем соревнований.

В лыжных гонках принято следующее построение основного варианта периодизации - год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период тренировки является важнейшим в подготовке лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде. "Фундаментом" успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящейся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Все это выполняется в подготовительный период. Кроме этого, большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, изучению теории лыжного спорта и т.д. Подготовительный период в тренировке лыжника-гонщика делится на три этапа.

1-й этап - весенне-летний (в соответствии с задачами тренировки его еще называют общеподготовительным). Он начинается с 1 мая и продолжается обычно до 31 июля. Важнейшая задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладению или совершенствованию элементов техники.

2-й этап - летне-осенний (этап предварительной специальной подготовки). Он начинается с 1 августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода). В это время продолжается совершенствование элементов техники передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время. Общий объем тренировочной нагрузки на этом этапе продолжает постепенно повышаться, растет и интенсивность выполнения циклических упражнений. Однако увеличение общей интенсивность нагрузки происходит несколько медленнее и чуть отстает oт кривой роста объема. Это принципиальная схема изменения объема и интенсивности, но в отдельные микроциклы объем, а вслед ему и интенсивность могут значительно повышаться в зависимости от поставленных задач. Такое повышение может иногда достигать околопредельных величин, что допустимо только на основе высокого уровня ОФП. Хотя объем средств ОФП на этом этапе постепенно уменьшается, но задача удержания достигнутого уровня основных физических качеств (средствами ОФП) должна быть решена полностью и снижение достигнутого уровня недопустимо. Вместе с тем значительно увеличивается объем средств СФП.

На двух первых этапах подготовительного периода лыжники принимают участие в соревнованиях по комплексу контрольных упражнений, для оценки уровня ОФП, а также по специальной подготовленности. Обычно уровень развития специальных качеств определяется по результатам соревнований на лыжероллерах, в беге по пересеченной местности, в смешанном передвижении (бег + имитация попеременного двухшажного хода в подъемы) - все это проводится на различных стандартных дистанциях. Кроме того, уровень развития специальных качеств оценивается по результатам имитации в подъемы (на отрезках).

3-й этап - зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента занятий на лыжах (с выпадением снега) и продолжается до начала основных соревнований. В средней полосе он обычно начинается в третьей декаде ноября или чуть позже. Оканчивается зимний этап обычно в конце декабря - начале января с началом основных соревнований сезона. На этом этапе решаются главные задачи - развитие специальных качеств (в первую очередь скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств), а также обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств. Подготовка на третьем этапе строится так, чтобы к его окончанию лыжники достигли спортивной формы. Основным средством подготовки является передвижение на лыжах. Лыжники на этапе выполняют наибольший объем нагрузки. Пик объема приходится на первую половину этапа. В это время проводятся длительные тренировки, направленные на развитие общей выносливости: интенсивность нагрузки несколько снижается. В ходе занятий создается основа для дальнейшего повышения интенсивности нагрузки и достижения спортивной формы. Одновременно решаются и задачи обучения (подростков, юношей и лыжников-новичков) и совершенствования техники способов передвижения на лыжах (у сильнейших спортсменов). За бесснежный период, несмотря на применение средств специальной подготовки, лыжники, даже хорошо владеющие техникой передвижения на лыжах, частично утрачивают навыки, теряют тонкие координационные ощущения, "чувство" лыж, снега. Поэтому в первых длительных тренировкахобучению и совершенствованию техники отводится значительная часть времени (в зависимости от возраста и квалификации).

В дальнейшем в связи с увеличением нагрузки, направленной на развитие скоростной выносливости, общий объем нагрузки снижается (но остается достаточно высоким), а интенсивность тренировок возрастает. На этом этапе параллельно развиваются и другие специальные качеств быстрота и сила. Помимо тренировок на лыжах проводятся занятия по ОФП. Основная их задача - поддержать достигнутый уровень ОФП. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а также поддержание уровня ОФП находится в тесной взаимосвязи с возрастом, подготовленностью и индивидуальными особенностями лыжников.

Длительные тренировки с высокой интенсивностью в течение целого ряда занятий, не обеспеченные предварительной подготовкой, a также не соответствующие возрасту занимающихся, могут привести к перегрузке лыжников и в дальнейшем - к переутомлению. Тренировки на этом этапе должны быть построены так, чтобы лыжники достигли спортивной формы к окончанию этапа. На зимнем этапе подготовительного периода лыжники выступают в ряде контрольных (или других видах) соревнований. Как правило, специальная подготовка, тем более форсирование достижения высокой работоспособности к этим соревнованиям, не проводится. В них лыжники выступают по ходу планомерной подготовки к соревновательному периоду т.e. никаких изменений в объеме, интенсивности или цикличности нагрузки специально к конкретным соревнованиям этого этапа не вносится.

Интенсивность на этом этапе в целом значительна, но к концу подготовительного периода она не должна достигать предела, характерного для соревновательного периода.

Соревновательный период (с 1 января по апрель) имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник должен показать наивысшие результаты. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи; дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными. При построении тренировочного цикла объем и интенсивность нагрузки повышаются.

Соревновательный цикл (заканчивающийся стартом на различные дистанции) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты на различные дистанции проходяткаждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований и длины дистанции предстоящих.

Порой в календарном плане нет одинаковых интервалов между рядом соревнований. Кроме того, на отельных стартах перед лыжником не ставится цель - показать наивысший результат, поэтому перед спортсменом стоит сложная задача - спланировать свою подготовку так, чтобы на общем фоне спортивной формы добиться ее наивысшего подъема именно в дни основных соревнований. Иногда между ответственными соревнованиями важнообеспечить восстановление и добиться затем нового подъема спортивной формы. Пoсуществу, спортсмен должен находиться в спортивной форме 3-5 месяца. Важно, чтобы процесс сохранения спортивной формы и ее наивысших подъемов был управляемым, что обеспечивается вдумчивой, кропотливой совместной работой ученика и тренера. Хорошее знание своих возможностей и особенностей в подготовке обеспечит лыжнику высокие и стабильные результаты как на протяжении всего сезона, так и в течение ряда лет.

Тренер-преподаватель должен постоянно изучать индивидуальные особенности своих учеников, их возможности и недостатки (например, в оказании развития какого-либо физического качества). Кроме этого, необходимо знать условия труда, учебы, быта, психологический климат в семье, взаимоотношения в классе, группе ДЮСШ и т.д. Изучение всего этого важно не только в начале занятий с вновь зачисленными в секцию школьниками, но и на протяжении всей многолетней подготовки, так как происходит развитие и взросление юных лыжников, изменяются их характеры и функциональные возможности и т.п.

Переходный период продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В зависимости от возраста и подготовленности лыжников, количества и напряженности соревнований меняются не только объем и интенсивность применяемых упражнений, но и направленность всего переходного периода. У сильнейших лыжников после напряженного и длительного соревновательного периода планируется значительное снижение нагрузки - спортсмены должны хорошо отдохнуть.

Если у лыжников в соревновательном периоде не было большого количества соревнований и они не носили напряженный характер, то переходный период значительно сокращается или даже может быть отменен. Лыжники продолжают подготовку, увеличивая нагрузку в подготовительном периоде. В этот период основное внимание обращается на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки. Такая периодизация применяется при планировании тренировки лыжников-гонщиков различной квалификации. Сроки этапов их продолжительность не являются догмой. Они могут меняться исходя из конкретных внешних условий календаря соревнований и особенности подготовки спортсмена.

Кроме того, в тренировке подростков в некоторых случаях, особенно на начальных этапах подготовки (в первый год занятий), можетбыть отменен соревновательный период, а занятия на лыжах проводятся по программе подготовительного периода. В данном варианте, по существу, весь год является подготовительным периодом к дальнейшей планомерной тренировке. Хотя юные лыжники в это время и принимают участие вотдельных соревнованиях, но специальной подготовки к ним не проводят и достижение высоких результатов не планируют. Сроки и продолжительность периодов и этапов годичного цикла зависят не только от вида лыжного спорта, внешних условий, возраста и подготовленности спортсмена, но и от его индивидуальных особенностей. Все периоды и этапы тесно связаны между собой и по содержанию, характеру и волнообразности изменения объема и интенсивности нагрузки постепенно переходят один в другой. Поэтому точные сроки перехода от этапа к этапу и от периода к периоду носят несколько условный характер.

Только после всей этой предварительной работы (постановки целей, задач, подбора средств, методов и установления сроков периодизации) можно приступить к составлению общего и индивидуальных планов подготовки для каждого лыжника. Наиболее полно разрабатывается план подготовки на очередной год, так как он является относительно законченным циклом подготовки. Положительные стороны и недостатки, выявленные в прошедшем году, необходимо учесть при планировании на новый годичный цикл. Вместе с тем кроме анализа и использования данных при годичном планировании следует учесть цели и задачи перспективного (многолетнего) плана.

Овладение учащимися универсальными учебными действиями создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей на основе формирования умения учиться.

*Метапредметные результаты:*

* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
* учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результатами:*

Учащиеся должны знать:

* о способах и особенностях передвижения на лыжах;
* о работе скелетных мышц при беге на лыжах;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях лыжными гонками и правилах его предупреждения;
* контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* уметь взаимодействовать с одногрупниками и сверстниками в процессе совместной учебно-тренировочной деятельностью;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся должны уметь:

* самостоятельно перемещаться на лыжах, изученными ходами;
* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

*Личностные результаты:*

* самостоятельно определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила поведения при совместной работе и сотрудничестве (этические нормы).
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, самостоятельно делать выбор, какой поступок совершить.
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

1. **Комплекс организационно-педагогических условий**
	1. **Формы аттестации и оценочные материалы**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием явля­ется контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с лыжниками на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

 - текущей оценки усвоения изучаемого материала;

 - оценки результатов выступления в соревнованиях;

 - объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;

 - выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке.

При зачислении на Программу проводится вступительное тестирование с целью выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей программы способности в области физической культуры и спорта и для определения начального уровня физической подготовки обучающихся.

 С целью выявления освоения программного материала в конце обучения проводится промежуточное тестирование. Учащиеся, успешно, выполнившие нормативы, переводятся на программы предпрофессиональной подготовки.

Также с целью выявления эффективности учебно-тренировочного процесса предусматривается тестирование, после освоения основных программных разделов.

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы. По общей физической подготовке: бег 30 м., бег 100 м., бег 1000 м., прыжок в длину с места, метание малого мяча с места.

Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка. На СОЭ подготовки основным критерием подготовленности обучающихся считается улучшение своих спортивных результатов к концу учебного года по сравнению с результатами сдачи контрольных нормативов в начале учебного года.

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу предпрофессиональной подготовки.** Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу предпрофессиональной подготовки.

Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на Программу предпрофессиональной подготовки по общей и специальной физической подготовке;

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

**Норматив по общей физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по программе предпрофессиональной подготовки**

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,1 с) | Бег 60 м (не более 6,3 с) |
| Бег 100 м (не более 16,2 с) | Бег 100 м (не более 16,6 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 5,2 м) | Бег 1000 м (не более 5,5 м) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Метание малого мяча с места (не менее 16 м.) | Метание малого мяча с места (не менее 12 м.) |

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе по программе предпрофессиональной подготовки**

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота  | Бег 30 м (не более 5,5 с)  | Бег 30 м (не более 5,7 с)  |
| Бег 100 м (не более 15,5 с) | Бег 100 м (не более 16,0 с) |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 175 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 23 м.) | Метание теннисного мяча с места (не менее 19 м.) |
| Выносливость | Бег 1000 м. (не более 3 мин. 8 сек.) | Бег 1000 м. (не более 4 мин. 5 сек.) |
| Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 5 сек) | Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 7 сек) |
| Лыжи, классический стиль 10 км (не более 45 мин. 00 сек) | Лыжи, классический стиль 5 км (не более 25 мин. 00 сек) |
| Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 5 сек) | Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 15 мин. 00 сек) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 43 мин. 00 сек) | Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 24 мин. 30 сек) |

**2.2. Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы к материально-техническим условиям, кадровому составу и информационно-методическому обеспечению предъявляются определенные требования.

**2.2.1. Описание материально-технических условий**

Для проведение занятий используют территорию спортивного стадиона, лыжную трассу, трассу для лыжероллеров. При плохих погодных условиях: дожде, снегопаде, порывистом ветре, низкой температуре воздуха, занятия переносят в спортивный зал.

Спортивные помещения и объекты, используемые для проведения учебно-тренировочных занятий, соответствуют санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации программы созданы оптимальные материально-технические условия: лыжи, лыжные палки, лыжероллеры, мази и т.д. имеются в достаточном количестве.

**2.2.2. Требования к кадровому составу**

К реализации программы допускаются тренера-преподаватели, имеющие средне-специальное или высшее образование в области ФКиС и/или прошедшие курсы переподготовки или повышения квалификации по направлению физической культуры и спорта.

**2.2.3.Информационно-методическое обеспечение**

Включает в себя: учебные пособия, методические разработки тренеров-преподавателей, конспекты занятий, задания творческих работ, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

**2.2.4. Методические материалы**

* *для тренера-преподавателя:*
1. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика:

Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М., 1999 г.

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных

спортсменов. Учебное пособие. - Харьков.: «Основа», 1993 г..

1. Бутин И.М. Лыжный спорт - М., Изд. центр «Академия» 2000 г.
2. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа для системы

дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Советский спорт, 2004 г.

5. КондрашевА.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника гонщика. -М., 1998 г.

6. В. Нагорный. Школа лыжника: Ходьба на лыжах. Слалом. Скоростной спуск. Прыжки. – Физкультура и спорт., 1951 г.

* *для обучающихся:*

1. И. Бутин. Проложи свою лыжню. – Просвещение, 1985 г.

2. Б.Е. Косвинцев. Юному лыжнику. - М.: Детская литература., 1961 г.

3. В. Преображенский. Все о лыжах и лыжне. – Молодая гвардия., 1985 г.

4. В. Преображенский. Учись ходить на лыжах. – Советский спорт, 1989 г.

5. Ханс Гросс, Д. Донской. Техника лыжника гонщика. - Физкультура и спорт, 1971 г.

* *для родителей:*

1. Дэниел Койл. «Код таланта» - <https://rebenokvsporte.ru/25-poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov>

2. Елена Первушина. «Спортсмен, музыкант, поэт, математик… Как выявить и развить способности вашего ребенка»- <https://rebenokvsporte.ru/25-poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov>

3. Владимир Сафонов. «Психология спортсмена. Слагаемые успеха»- <https://rebenokvsporte.ru/25-poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov>

4. Адель Фабер, Элейн Мазлиш. «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» - <https://rebenokvsporte.ru/25-poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov>

**2.2.5. Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| **Очная форма обучения** | **Обучение с использованием дистанционных технологий** |
| **Срок реализации** | **Количество часов** | **Количество учебных недель** | **Количество занятий в неделю** | **Форма контроля** | **Срок реализации** | **Количество часов** | **Количество учебных недель** | **Количество занятий в неделю** | **Форма контроля** |
| 1 год | 184 | 46 | 2 | опрос,педагогическое наблюдение,мониторинг,контрольные тесты, соревнования | В период дистанционного обучения | Тестирование, мониторитнг. |
| 2 год | 276 | 46 | 3 | опрос,педагогическое наблюдение,мониторинг,контрольные тесты, соревнования | В период дистанционного обучения | Тестирование, мониторитнг. |

**3 . Воспитательная работа**

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников.

При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно coгласуется с законами формирования личности.

 В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно oт других методов (A.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера-преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- oт спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

 Во-первых в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знании и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа ориентируется на то, чтобы oптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

- требование должно быть предметным и понятым спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания - это решающий критерий;

- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок, их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу — способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следуем помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но, может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствует себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, что стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как, неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектив: признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому тренер должен уметь им пользоваться разносторонне гибко;

- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом, беседы следуют тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями тренера.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

 Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;

- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Тренер, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Потому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и привил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил.Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый членколлектива будет закреплять его престиж уважать других членов, помогать каждому и корректно вести себя.Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих тренеров и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий oптимизм.

Воспитательная работа с учащимися отделения «Лыжные гонки» проводится в соответствии с планом воспитательной работы учреждения на текущий учебный год и планом работы по основным направлениям профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

**4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Обучающиеся обязаны:

- своевременно проходить медицинские осмотры для получения медицинского допуска к занятиям;

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

- соблюдать правила техники безопасности на занятиях, во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- незамедлительно сообщать своему тренеру-преподавателю о возникновении на занятии ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица, либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка;

- соблюдать антидопинговые правила;

- не пропускать занятия без уважительной причины, при наличии уважительной причины необходимо заранее сообщить тренеру-преподавателю о своей отсутствии на предстоящем занятии с указанием причины пропуска;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях.

Учащимся запрещено:

- нарушать общественный порядок, дерзить тренеру-преподавателю, вступать в конфликты с преподавателем и/или другими обучающимися, работниками спортивных объектов;

- проносить с собой на спортивные объекты запрещенные наркотические, алкогольные препараты и табачную продукцию, психотропные вещества, лекарственные средства (если нет предписания врача о приеме этих лекарств), легковоспламеняющиеся жидкости, взрывные устройства, огнестрельное (в том числе травматическое) и холодное оружие, пиротехнические изделия, электрошокеры и т.д.

Каждый учащийся обязан соблюдать санитарно-гигиенические требования, правила поведения в спортивной школе, режим учебных занятий, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

1. **Список используемой литературы**
2. Бутин П.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для Студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:Издательский центр «Академия», 2000.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Тихвинский С.Б. - Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-с изд. - М.: Медицина, 1991.
6. Евстратов В.Д., Коньковый ход? Нeтолько.../ В.Д. Евстратов, Н.М. Виролайнен, Г. Б. Чукардин -М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: CГИФК, 1989.
8. Железняк Ю.Д. - Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ю.Д Железняк, П. К. Петров. - 4-с изд.. стер. М.: Издательский центр «Академия», 2008.
9. Лыжный спорт/Под ред. В.Д. Евстратова. Г.Б. Чукардина. Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт. 1989.
10. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 64 с.
11. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П. В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 72 с.
12. Манжосов В.Н. -Лыжный спорт В. Н. Манжосов. И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов -М.: Высшая школа, 1979.
13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982
16. Поварницин А.Л. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
17. Раменская Г.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга - М.: Спорт АкадемПpecc, 2001
18. Раменская Г.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт. 1999.

**Приложение 1**

**Инструкция № 1
по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр**

**I.      Общие требования безопасности.**

1.1.  Игры проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

1.2. Место проведения игры должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

1.3. К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения игры.

1.4. Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

- бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;

- соблюдать правила игры и не нарушать их;

- начинать игру можно по сигналу тренера-преподавателя;

- игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;

- знать и  выполнять настоящую инструкцию;

1.5. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

1.6. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

**II.      Требования безопасности перед началом занятия**

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению занятия;

- выходить на место проведения занятий с разрешения преподавателя;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

**III.      Требования безопасности во время проведения занятия**

*ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ*

Убегающий должен:

- смотреть в направлении своего движения;

- исключать резкие стопорящие остановки;

- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;

- нельзя толкать в спину впереди бегущих.

*ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ*

Учащийся должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее;

- не изменять резко направление своего движения;

- не выбегать за пределы игровой площадки;

- не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

*ИГРЫ С МЯЧОМ*

Учащийся должен:

- не бросать мяч в голову играющих;

- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему;

- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;

- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;

- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

*ЭСТАФЕТЫ*

Учащийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала преподавателя;

- выполнять эстафету по своей дорожке;

- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание;

- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки;

- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;

- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

**IV.      Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;

- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;

- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;

- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию ДЮСШ и сообщить о пожаре в пожарную часть

**V.      Требования безопасности по окончании урока.**

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть руки и лицо с мылом или принять душ.

**Приложение 2**

**Инструкция № 2**

**по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале**

**I. Общие требования безопасности**

1. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

2. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.

3. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Перед началом занятий преподаватель обязан произвести визуальный осмотр спортзала, убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться, при недостаточной освещённости включить осветительные приборы, проверить состояние запасного выхода и санитарно-гигиеническое состояние зала.

2. Учащийся обязан переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность (часы, цепочки, серьги).

3. Учащийся обязан не заходить в спортзал без разрешения преподавателя и не выполнять упражнений без присмотра преподавателя.

**III. Требования безопасности во время занятий**

1. Брать спортинвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование строго по его назначению, не виснуть на футбольных воротах и ином оборудовании для этого не предназначенном.

2. Выполнять упражнения с разрешения преподавателя и только под его присмотром.

3. Занятия проводить на просохшем полу спортивного зала и под руководством преподавателя.

4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

6. Не покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.

7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

8. При выполнении контактных упражнении, при игре в футбол или другие спортивные и подвижные игры исключать грубой игры и моментов, способных привести к травмированию себя и окружающих.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях**

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. Оказать учащемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».

3.Известить администрацию школы и родителей пострадавшего.

4.При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать учащихся в место, предусмотренное планом эвакуации. Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать инвентарь в место хранения.

2. Организованно выйти из зала в сопровождении преподавателя.

3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо, либо принять душ.

4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.

5. Закрыть окна, подсобные помещения на ключ, выключить свет.

6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

**Приложение 3**

**[Инструкция № 3](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.zarsport.ru%2Fnode%2F261)**

**по технике безопасности** [**при проведении занятий по лыжным гонкам**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.zarsport.ru%2Fnode%2F271)**.**

1**. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

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

• травмы при падении;

• травмы при столкновениях;

• выполнение упражнений без разминки;

• обморожение или переохлождение;

• потертости от лыжных ботинок.

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

1.6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

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

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

2.2. Проверить исправность спортинвентаря и смазку лыж.

2.3. Провести разминку.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

3.2. При сильном морозе и ветре сообщать о первых признаках обморожения тренеру-преподавателю.

3.3. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

3.4. Во избежание столкновения кататься следует в одном направлении.

3.5. Соблюдать интервал движения: при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м.

3.6. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.

3.7. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. Снять лыжи и спортивную форму.

5.2. Тщательно вымыть лицо и руки мылом, или принять душ.

5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

5.3. Покинуть место занятий только после разрешения тренера-преподавателя.

5.4. Принять участие в перекличке группы.

5.5. По дороге домой соблюдать установленные правила дорожного движения.

**Приложение 4**

**Инструкция № 10**

**по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам на лыжероллерах**

1. **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются учащиеся ,прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены 1.3. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

 - травмы при падении;

- травмы при столкновениях;

 - выполнение упражнений без разминки ;

- потертости от ботинок

1.3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом медицинскому персоналу и администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.4. В случае невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Надеть спортивную форму и защитную экипировку.

2.2. Проверить исправность спортинвентаря.

2.3. Провести разминку.

 **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

 3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

3.2. Не кататься на тесных или свободных ботинках.

 3.3. Выходить на трассу и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

3.4. Кататься следует в одном направлении.

3.5. Соблюдать интервал движения.

3.6. Запрещается резко останавливаться, тормозить и падать.

3.7. Обязательно предупредить тренера-преподавателя (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.

3.8. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия спуска.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Снять лыжероллеры, защитную экипировку и спортивную форму.

5.2. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

**Приложение 5**

**ИНСТРУКЦИЯ № 15**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ**

**ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Во время проведения занятий дома необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;

- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;

- травм вследствие плохой разминки;

- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;

- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

1.2. Для минимизации рисков необходимо выделить для себя хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

1.3. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

1.4. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

1.5. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Переодеться в спортивную обувь и форму. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

2.2. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

2.3.Учащиеся должны ознакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

**3. Требования безопасности во время проведения занятий**

3.1. Необходимо строго выполнять инструкции и рекомендации преподавателя по технике безопасности при проведении занятий на дому.

3.2. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать восстановительными мероприятиями.

3.3. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

3.4. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

3.5.Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать случайных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

3.6.Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосягаемость всех предметов до себя во время выполнения движений.

3.7. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

3.8. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

3.9. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

**4. Требования безопасности по окончании занятий**

4.1. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.3. Убрать инвентарь, используемый на занятии, на место.