

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУЖСКАЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУДО «Лужская ДЮСШ»
Приказ № 65 от 25.05.2020 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности по виду спорта**

«Лыжные гонки»

**Возраст детей: 7 –18лет
Срок реализации программы: 3 года**

Составитель программы:
Методический совет совместно
с тренерским советом отделения лыжных гонок

Принята
на педагогическом совете
Протокол №4 от 25.05.2020

Луга
2020 г

Содержание программы:

Содержание программы

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебный план**
- 3. Календарный план**
- 4. Рабочая программа по легкой атлетике. Содержание программного материала.**
- 5. Методические материалы**
 - 5.1.Методические рекомендации по проведению учебных занятий.**
 - 5.2.Требования техники безопасности**
 - 5.3.Система воспитательной работы**
- 6. Оценочные материалы**
 - 6.1.система текущего контроля.**
 - 6.2.Нормативы**
- 7. Перечень информационного обеспечения реализации программ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа служит основным документом для эффективного успешного решения задач физического воспитания детей младшего школьного возраста и не только.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Данная дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с требованиями к дополнительным общеразвивающим программам и методическими рекомендациями по их применению, а также государственными локальными актами:

-Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г № 273;

-приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г №1008);

- СанПиН 2.4.4.3172 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 «2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-распоряжение Правительства от 04.09.2014 г. №1726-р;

-локальные акты учреждения.

Цель программы— создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям лыжными гонками в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки (ГНП) в ДЮСШ по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки отделения лыжных гонок.

Программа предназначена для детей и взрослых желающих освоить навыки лыжной техники, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Минимальный возраст для зачисления на первый этап обучения—7лет, максимальный—не ограничен, не старше 18.

Основные принципы образовательной программы:

- **принцип включённости** программы в единую региональную систему подготовки обучающихся по компетенциям;
- **принцип разноуровневости** : реализация права каждого ребёнка на овладение компетенциями в индивидуальном темпе, объёме и сложности (стартового, базового, продвинутого уровня);
- **принцип информированной открытости**: организация и проведение дистанционных форм просветительской массовой работы, информирование об инновациях в сети интернет, о проведении соревнований и их результатах;
- **Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;
- **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов

подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Условия приема на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по лыжным гонкам

Для приема на обучение по дополнительной общеразвивающей программе необходимо в установленный срок предоставить :

- заявление от родителей или законных представителей о зачислении на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по лыжным гонкам.
- медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятия спортом.

Минимальная наполняемость, для открытия учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки по лыжным гонкам, согласно приказа Минспорта РФ № 1125 –10 человек. Оптимальная наполняемость-14-20 человек. Максимальное количество обучающихся –30 человек.

Уровни подготовленности. Формы и режим занятий:

Годовой учебный план программы по лыжным гонкам рассчитан на 39 недель.

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 1-2 академических часа равных 45 минутам,;

Для стартового уровня – до 6 часов в неделю, 39 недель

Для базового уровня – до 4 часов в неделю, 39 недель

Для продвинутого уровня – до 6 часов в неделю, 39 недель

Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся;
- умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;
- комплектование групп начальной подготовки по лыжным гонкам.

Основные методы физической подготовки

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды и распоряжение, подсчет

Наглядные методы: показ упражнений и технических приемов, использование учебных наглядных пособий, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя

Основные средства обучения:

- подготовительные упражнения для освоения видов лыжного спорта;
- общеразвивающие упражнения;
- участие в соревнованиях и контрольном тестировании физической подготовленности;
- подвижные и спортивные игры.

- Ожидаемые результаты:** по окончании срока освоения программы спортсмены школы должны:
- выполнить норматив ГТО в соответствующей возрастной ступени минимум на бронзовый знак;
 - улучшение состояния здоровья;
 - рост показателей физического развития;
 - приобретение навыков личной гигиены, самоконтроля;
 - иметь устойчивые позиции в организации культурного досуга и ведения здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки
для спортивно-оздоровительных групп**

№п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.	Наблюдения, беседы.
4	Улучшение состояния здоровья	Регулярный медицинский осмотр
5	Наличие устойчивых позиций в организации культурного досуга и ведения здорового образа жизни	Участие в конкурсах, проектах соревнований, общественно-полезных мероприятиях
6	Сдача норм ГТО	Протоколы

Формы подведения итогов:

Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение нормативов по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольного тестирования, протоколы соревнований.

Содержание общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта.

Целью общеразвивающей программы по виду спорта лыжные гонки является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям лыжами к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
3. Владение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики лыжной гонки;
4. Воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств;

5. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий лыжными гонками.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- четкую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена в спортивной школе делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах.

Спортивно-оздоровительный этап. На этот этап подготовки зачисляются дети в возрасте от 7 лет до 18-летнего возраста, желающие заниматься лыжами, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим учебно-тренировочного процесса

№	Год	Возрастной диапазон	Уровень подготовки	Кол-во занимающихся в группе	Кол-во Часов в неделю	Максимальное кол-во часов в год
						39 недель
1.	1 год	7-18	стартовый	14-20	до 3	117
2.	2 год		базовый	14-20	до 4	196
3.	3 год		продвинутый	14-20	до 6	234

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерный учебно-тематический план составлен на 39 недель в условиях ДЮСШ в соответствии с режимом работы.

№	Разделы подготовки	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
		39 недель	39 недель	39 недель
	Часов в неделю	3	4	6
1	Теоретическая подготовка	6	6	12
2	Общая и специальная физическая подготовка	40	52	74
3	Избранный вид спорта	28	40	62
4	Другие виды спорта, подвижные игры	28	38	48
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15	20	28
	Общее количество часов	117	156	234

Рабочая программа. Методические материалы

1. Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по лыжным гонкам.

Состояние и развитие легкой атлетики в России.

История развития легкой атлетики в мире и в нашей стране. Достижения России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий лыжными гонками и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к

занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки—курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники и техническая подготовка.

Основные сведения о технике лыжных гонок, о значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники. Анализ техники изучаемых приёмов лыжной подготовки. Методические приёмы и средства обучения. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей.

Спортивные соревнования, правила соревнований.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по лыжным гонкам на первенство города, школы. Правила соревнований по лыжным гонкам. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Судьи и судейские категории.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки СОГ-1,2

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег :на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности(кросс),с преодолением различных препятствий, по песку ,воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки :в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц руки плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снаряд: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

СОГ (стартовый уровень).

Задачами этапа являются:

- укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники в дисциплинах лыжной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний;
- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности

спортсменов;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;
- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
- развитие общей выносливости;
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости;
- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

Базовый уровень – включает задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Задачи продвинутого уровня:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- развитие специальных физических качеств
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия. При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, в которой можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных лыжников, и позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки. Это даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику, проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысить надежность управления тренировочным процессом.

Классификация тренировочных заданий

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного занятия. Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

- 1)обучающие;
- 2)комплексы, развивающие физические качества;
- 3)игры, развивающие физические качества;
- 4)специальные, состоящие из средств беговой и прыжковой подготовки.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.
Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

- К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;
- При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; Выполнение упражнений без разминки;
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- проверить отсутствие по трассе посторонних предметов;
- Провести разминку

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- Не выполнять прыжки на не ровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться припрыжках на руки;
- Не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. – При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ :

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец

несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировок

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники плавания;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям гиревым спортом;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал, лыжная трасса (лесополоса);
- Методические материалы, рекомендации;
- Баскетбольные мячи, фитбольные мячи, футбольные мячи и т.д.
- Скакалки;
- Компрессор для накачивания мячей;
- Стойки, разметочные фишки конусы;
- Гимнастические маты;
- Видеоматериалы о легкой атлетике;
- Планшет магнитный;
- Секундомер, свисток;

6. Оценочные материалы

Используются следующие виды контроля: аттестация, соревновательные тренировки. Подведение итогов проводится на контрольном занятии и зачётах.

Система контроля:

- предварительный (состав занимающихся, состояние их здоровья, определение физической подготовленности, выявление готовности к занятиям),
- оперативный (определение тренировочного эффекта занятия, оперативное регулирование динамики нагрузки),
- текущий (изучение реакции организма на нагрузку после занятия и определение восстановления работоспособности занимающегося, коррекция нагрузки для последующих занятий),
- этапный контроль с применением нормативов по физической подготовленности (эффект системы спортивно-оздоровительных занятий),
- итоговый (проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения учебной программы),
- врачебный (проводится 1 раз в год).

Нормативы физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
			Для мальчиков			Для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м, с	5,6 и менее	6,0-5,8	6,5 и более	5,8 и менее	6,2-6,8	7,0 и более
2	Координация	Челночный бег 3x10 м, с	10,0 и менее	10,8-10,3	11,2 и более	10,2 и менее	10,8,-11,0	11,2 и более
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	150 и более	135-145	120 и менее	150 и более	110-130	100 и менее
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1000 и более	750-900	700 и менее	800 и более	600-700	500 и менее
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+5 и более	3-5	0	10 и более	5-7	0 и менее
6	Сила	Подтяг-е на высокой перек-не из виса, (раз) (м.), на низкой перек-не из виса лежа, (раз) (д.)	4 и более	2-3	1	12 и более	4-8	2 и менее

Контрольно-переводные нормативы и условия для перевода на следующий год обучения.

Для перевода обучающихся на следующий уровень обучения необходимо:

- сохранность контингента не менее 70 % ;
- рост результатов физической подготовленности;
- соответствие возрастному критерию.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
4. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Поварницин А.Л. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976
8. . Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.