

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Иркутского районного муниципального образования
«Спортивная школа»

Принята:
на заседании
методического совета
протокол № 4 « 28 » июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МКУ ДО ИРМО
«Спортивная школа»
_____ Е.П. Потапова
приказ № 170 от « 01 » августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ
(СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)**

Разработчик:
тренер-преподаватель по лыжным гонкам
Поликарпова В.Е.

Иркутский район,
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
2.1. Теоретическая подготовка	6
2.2. Общая физическая подготовка	8
2.3. Специальная физическая подготовка	10
2.4. Техническая подготовка	11
2.5. Другие виды спорта и подвижные игры	12
III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	15
IV. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	18
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании, Федеральный закон "О физической культуре и спорте в РФ", санитарно - эпидемиологическими правилами нормам СанПин 2.4.4.1251-03., Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Уставом спортивной школы.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по общей и специальной физической и теоретической подготовке на спортивно-оздоровительном этапе.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. 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.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Таблица 1

Направленность дополнительной образовательной программы	Направленность программы - <u>физкультурно-спортивная</u>. <u>Программа направлена на:</u> - привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом; - приобретение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, - укрепление здоровья, - физическое воспитание личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, физическое совершенствование, - развитие творческой личности, - выявление одаренных детей и подростков.
Цель рабочей программы	Создание условий для физического воспитания личности, выявления одаренных обучающихся, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте.
Задачи этапа и года обучения	<u>Основные задачи реализации Программы:</u> - содействие всестороннему развитию физических способностей детей, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков. - формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся; - формирование у детей интереса к спорту и лыжным гонкам в частности; - обучение начальным основам техники лыжных гонок. <u>Обучающие:</u> - ознакомить с историей развития лыжных гонок; - освоить технику и тактику лыжных гонок; - ознакомить с основами физиологии и гигиены обучающихся. <u>Воспитывающие:</u> - воспитание волевых, ответственных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности личности; <u>Развивающие:</u> - способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.
Особенности организации и обучения по рабочей программе в учебном году	Основная особенность построения тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося.

Режим учебно-тренировочных занятий	Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся под руководством тренера-преподавателя Поликарповой В.Е. работающей на базе Смоленской СОШ три раза в неделю, начиная с 1 сентября. Продолжительность одного занятия – 2 академических часа (90 минут). Данная рабочая программа рассчитана на 46 недели учебно - тренировочных занятий. Всего 276 годовых часов.
Особенности методики преподавания лыжных гонок.	В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.
Методы и формы обучения	<u>Основные методы</u> выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный. <u>Основной формой</u> обучения являются: - групповые тренировочные практические и теоретические занятия, - участие и просмотр физкультурно - оздоровительных и спортивных соревнований, - тестирование (нормативы), - воспитательно - профилактические мероприятия.
Планируемые результаты освоения рабочей программы	Овладение обучающимися двигательными умениями и навыками в избранном виде спорта.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения	Объем работы в неделю (в часах)	Годовая нагрузка (на 46 недель)	Мин. возраст для зачисления	Мак. число обучающихся в группе
Спортивно-оздоровительный	1 год	6	276	6 лет	20

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение учебных часов

Таблица 3

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	15
II	Практическая подготовка	
1.	Общая физическая подготовка	155
2.	Специальная физическая подготовка	53
3.	Техническая подготовка	35
4.	Участие в соревнованиях	по календарному плану
III	Другие виды спорта и подвижные игры	14

IV	Контрольные и переводные испытания	4
V	Медицинское обследование	наличие медицинской справки
	Итого:	276

Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа

Таблица 4

№ п/п	Тема	Объём работы (ч)
Теоретическая подготовка		
1	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	1
2	ТБ на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	3
3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.	2
4	Основы техники способов передвижения на лыжах.	5
5	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2
6	Основные средства восстановления.	1
7	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1
		15
Практическая подготовка		
1	Общая и специальная физическая подготовка	208
2	Техническая подготовка	35
3	Другие виды спорта и подвижные игры	14
4	Контрольные и переводные испытания	4
5	Участие в соревнованиях	по календарному плану
6	Медицинское обследование	наличие медицинской справки
	ИТОГО:	276

2.1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе. Основные приемы

самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. Приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

Практическая подготовка

2.2. Общая физическая подготовка

Общую физическую подготовку лыжников на этапе начальной подготовки можно считать фундаментальной частью подготовки для дальнейшего развития юных лыжников-гонщиков, поскольку именно на этом этапе происходит формирование широкой базы двигательных умений и навыков.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

2.3. Специальная физическая подготовка

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

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.

2.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

2.5. Другие виды спорта и подвижные игры

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Соревновательная деятельность организуется на уровне учреждения или муниципальном уровне, для вовлечения обучающихся в обучающий процесс по специализации лыжные гонки, а также с целью контроля уровня технической и специальной подготовки.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Ожидаемые результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

Способы определения результативности:

- тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП;

Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода:

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. При выносе рук и палок вперёд.
 - 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
 - 3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.
 - 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
 - 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
 - 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
4. Исходная поза отталкивания палками:
 - 4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
 - 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.

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

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

5. Отталкивание палками.

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

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

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

6. Поза окончания отталкивания.

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

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	25
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.30	7.00

*Данные нормативы могут быть использованы в качестве контрольных по итогам занятий в спортивно-оздоровительной группе в конце периода обучения.

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель воспитательной работы – сформировать здоровый образ жизни подрастающего поколения.

Задачи:

Профилактика вредных привычек и правонарушений;

Формирование высокой нравственности;

Воспитание любви к Родине.

Формы работы:

Тематические беседы в учебных группах;

Участие в спортивных мероприятиях;

Анкетирование;

Участие в культурно-массовых мероприятиях;

Организация походов, экскурсий и т.п.;

Проведение родительских собраний.

№	Мероприятие	Месяц
1	Поход. Тренинги на знакомства, на выявления лидера.	сентябрь
2	Беседа о ЗОЖ, гигиене.	октябрь
3	Беседа о выдающих лыжниках. История лыжного спорта	ноябрь
4	Беседа о правилах соревнований по лыжным гонкам	декабрь
5	Игра по станциям «Найди свой подарок»	январь
6	Конкурс мальчиков «Самый сильный»	февраль
7	Конкурс девочек «А ну-ка, девочки»	март
8	Конкурс рисунков «Вот такая зима»	апрель
9	Беседа «Лыжный спорт в годы войны»	май
10	Фильм «Технологии спорта. Лыжные гонки»	июнь
11	Многодневный поход	июль
12	Праздничный вечер для родителей и детей, чайпитие	август

IV. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения физкультурных и спортивных мероприятий, все учебно-тренировочные занятия и мероприятия по виду спорта «лыжные гонки» проводятся с обязательным соблюдением необходимых мер безопасности в

целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение по образовательной программе.

Общие требования техники безопасности

Для предупреждения травматизма на учебно-тренировочных занятиях необходимо соблюдать определенные требования:

1. Учебно-тренировочные занятия проводятся организованно под руководством тренера-преподавателя в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий.

2. До выхода на занятие необходимо проверить форму одежды (в соответствии с погодными условиями при занятиях на открытом воздухе), обувь (должна быть спортивной, на нескользкой подошве), исправность спортивного инвентаря.

3. Не допускается самовольный уход спортсменов с занятия.

4. Если спортсмена необходимо вернуть на базу (по причине неисправности инвентаря или травмы), обязательно сопровождение одного или двух спортсменов.

5. Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины.

6. При выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть все меры безопасности. Крутизна трассы должна соответствовать уровню технической подготовленности обучающихся.

7. Необходимо соблюдать правила поведения на склонах и обеспечение техники безопасности при прохождении спусков.

8. Обязательное соблюдение требований врачебного контроля к состоянию здоровья обучающихся со стороны медицинских работников. Основные мероприятия по профилактике травматизма:

- правильная организация учебно-тренировочных занятий, соревнований;

- учет и анализ несчастных случаев и принятие мер для их предупреждения;
- обучение правилам безопасного поведения на лыжах, при работе на тренажерах;
- соблюдение техники безопасности на занятиях в соответствии с инструкциями.

Примерная инструкция по технике безопасности

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности.

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Проверить подготовленность лыжни или трассы. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках с горы – не менее 30 м. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях.

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- площадка для проведения занятий;
- раздевалка;
- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав учащихся;
- лыжные ботинки на весь состав учащихся;
- смазочный (лыжная мазь, парафин, ускорители и т.д.) и расходный материал - 10-12 комплектов на сезон;

- эспандер резиновый - 15 шт.;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 6 шт.;
- мячи футбольные – 5 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- рулетка - 1 шт.;
- аптечка - 1 шт.

VI. ЛИТЕРАТУРА

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] П. В. Квашук и др. - М. : Советский спорт, 2005.
2. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А.. Спорт и личность. Методические рекомендации. [Текст] – М.,2016.
3. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. [Текст] – 2019 г.

Интернет – ресурсы:

1. Федерация лыжных гонок России - <http://www.flgr.ru>
2. Журнал «Лыжный спорт» - <http://www.skisport.ru/>