

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КАЗАНСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ
РАИЗОВА ЖУМАБАЯ НУРБАЕВИЧА»**

627420 Тюменская область, Казанский район, с. Казанское, ул. Больничная 52, тел. 4-15-44

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 2
от «25» мая 2026 г.



**РАЗНОУРОВНЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации – 3 года

Количество часов в год:

1 год – 168 ч., режим – 4 ч/н.;

2 год – 252 ч., режим – 6 ч/н.;

3 год – 420 ч., режим – 10 ч/н.

Разработчик – Кныш Е.В., заместитель
директора по УВР МАУ ДО «КСШ им. ГР
Раизова Ж.Н.»

с. Казанское, 2026 г.

Содержание

	стр.
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	10
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	12
2.1. Учебный план	12
2.2. Содержание программного материала	14
2.3. Планируемые результаты	26
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	29
3.1. Календарный учебный график	29
3.2. Условия реализации программы	30
3.3. Виды и формы контроля	31
3.4. Оценочные материалы	32
3.5. Методические материалы	34
3.6. Рабочая программа воспитания	39
3.7. Методическое обеспечение программы	40
Список литературы	43
Приложение 1. Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр	44
Приложение 2. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале	47
Приложение 3. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам	49
Приложение 4. Инструкция по технике безопасности на занятиях при дистанционном обучении	51
Приложение 5. Протокол мониторинга физической подготовки	53

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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.

1.1.1. Разноуровневая дополнительная 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. Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по их реализации»;
4. Письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»
5. Приказу Минобрнауки России от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6);

7. Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

8. Устава и локальных нормативных актов МАУ ДО «КСШ им. ГР Раизова Ж.Н.».

Лыжные гонки – один из самых доступных и массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Его значение определяется воздействием на здоровье занимающихся, развитием физических, моральных и волевых качеств.

Лыжные гонки – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются в скорости прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Существует большое количество способов передвижения на лыжах. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей.

Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. Преодолевая соревновательную или тренировочную дистанцию, лыжник-гонщик выполняет циклическую скоростно-силовую работу различной мощности. У него должна быть хорошо развита специальная выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Поэтому система подготовки лыжника-гонщика будет включать в себя наряду с технической подготовкой функциональную подготовку, т.е. развитие

физических качеств, необходимых для получения высокого спортивно-технического результата.

Официальные соревнования проводятся на дистанциях длиной от 800 м. до 70 км., в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

Спортсмены, в зависимости от регламента соревнований, могут проходить дистанцию классическим или свободным стилем.

Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

1.1.2. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на углубленное изучение вида спорта «Лыжные гонки», освоение узкоспециализированных умений и двигательных навыков необходимых для лыжников-гонщиков, овладение техникой и тактикой передвижения на лыжах, и иных физических качеств, формирующих раннее профессиональное самоопределение и обеспечивающих возможность участия в соревновательной деятельности разного уровня.

1.1.3. Актуальность: состоит в том, что лыжные гонки – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в занятиях данным видом спорта есть возможность мотивировать детей к ведению здорового образа жизни и всестороннему гармоничному развитию личности, достижения высоких результатов в соревновательной деятельности и их раннее профессиональное самоопределение.

1.1.4. Педагогическая целесообразность заключается в том, что ребёнок вовлекается в социальные отношения через отношение к физической культуре и обществу. Программа построена на принципах развивающего обучения. У ребенка расширяется мировоззрение, развивается чувство ответственности, доброты и заботы об окружающих. Таким образом, программа способствует формированию активной жизненной позиции

обучаемых, что предполагает гармоничное сочетание таких качеств, как самопознание, самореализация, творческое саморазвитие. Программа построена на принципах развивающего обучения, предполагающего формирование у обучающихся умения самостоятельно мыслить, анализировать, обобщать. Содержание программы строится на изучение от простого к сложному. При реализации содержания программы расширяются знания по физической культуре, анатомии, физиологии и психологии.

1.1.5. Отличительная особенность и 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.

1.1.6. Адресат программы – дети в возрасте от 5 до 18 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками вне зависимости от их пола.

На ознакомительный уровень зачисляются дети от 5 до 17 лет; на базовый – 8-18 лет; углубленный уровень доступен для детей 12-18 лет.

При поступлении ребенок может быть зачислен на любой уровень реализации программы, при должном уровне физического развития и в соответствии с возрастом.

1.1.7. Язык реализации – русский.

1.1.8. Объём и срок реализации Программы. Программа рассчитана на 3 года. Изучение программного материала в одном учебном году рассчитано на 42 учебные недели.

Для обучающихся на ознакомительном объём образовательной программы составляет 168 часов, для обучающихся на базовом уровне - 252 часа, для обучающихся на углубленном уровне – 420 часов.

Период действия программы: 01 сентября 2026 г. – 31 августа 2029 г.

1.1.9. Форма обучения – очная с применением дистанционных технологий.

1.1.10. Режим занятий: занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, продолжительность одного занятия – 2 академических часа (продолжительность одного академического часа – 45 минут при очном обучении, 30 минут при дистанционном):

- для обучающихся на ознакомительном уровне занятия проводятся 2 раза в неделю (недельная нагрузка – 4 ч., годовая – 168 ч.);

- для обучающихся на базовом уровне занятия проводятся 3 раза в неделю (недельная нагрузка – 6 ч., годовая – 252 ч.);

- для обучающихся на углубленном уровне обучения занятия проводятся 5 раз в неделю (недельная нагрузка – 10 ч., годовая – 420 ч.).

1.1.11. Особенности реализации программы. Программа реализуется в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий.

1.1.11.1. Очная форма обучения. При *очном обучении* форма проведения учебных занятий – групповая. Наполняемость в группах зависит от уровня освоения программы:

- * ознакомительный уровень – от 18 до 25 человек;
- * базовый уровень – от 12 до 20 человек;
- * углубленный уровень - от 8 до 20 человек.

Зимой занятия проводятся на лыжной трассе, летом - на стадионе, в спортивном и тренажерном залах.

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 видеосвязи.);
- 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 посредством 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, пуговицы 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.

1.1.12. Форма организации образовательного процесса. При очном обучении занятия проводятся в разновозрастных группах и содержат постоянный состав занимающихся. В группы зачисляются мальчики и девочки.

Во время режима дистанционного обучения образовательный процесс осуществляется через индивидуальную работу с обучающимся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: способствовать самосовершенствованию личности, познанию и творчеству, развитию способностей в избранном виде спорта и изучении избранного вида спорта в зависимости от уровня освоения программы.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

2.1. Учебный план

Учебный план Программы представлен в таблицах 1-3

Учебный план, ознакомительный уровень

Таблица 1

№	Наименование предметных областей/	Распределение по годам обучения			Формы промежуточной/ итоговой аттестации
		всего	Теория	Практика	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10	0	пед.наблюдение, опрос
2	Общая физическая подготовка	60	10	50	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	30	10	20	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Техническая подготовка	46	16	30	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Тактическая подготовка	20	5	15	педагогическое наблюдение, опрос
7	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях различного ранга			Соревнования, контрольные тесты
8	Итоговое занятие	2	1	1	контрольные тесты
Общий объем часов		168	52	116	

Учебный план, базовый уровень

Таблица 2

№	Наименование предметных областей/	Распределение по годам обучения			Формы промежуточной/ итоговой аттестации
		всего	Теория	Практика	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	16	16	0	пед.наблюдение, опрос
2	Общая физическая подготовка	82	10	72	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	40	10	30	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Техническая подготовка	82	18	64	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Тактическая подготовка	24	10	14	педагогическое наблюдение, опрос
6	Основы профессионального самоопределения	2	2	0	педагогическое наблюдение, опрос
7	Судейская подготовка	4	2	2	педагогическое наблюдение, опрос
8	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях различного ранга			Соревнования, контрольные тесты
9	Итоговое занятие	2	1	1	контрольные тесты
Общий объем часов		252	69	183	

Учебный план, продвинутый уровень

Таблица 3

№	Наименование предметных областей/	Распределение по годам обучения			Формы промежуточной/ итоговой аттестации
		всего	Теория	Практика	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10	0	пед.наблюдение, опрос
2	Общая физическая подготовка	76	6	70	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	86	16	70	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Техническая подготовка	180	36	144	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Тактическая подготовка	40	20	20	педагогическое наблюдение, опрос
6	Основы профессионального самоопределения	10	10	0	педагогическое наблюдение, опрос
7	Судейская подготовка	16	6	10	педагогическое наблюдение, опрос
8	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях различного ранга			Соревнования, контрольные тесты
9	Итоговое занятие	2	1	1	контрольные тесты
Общий объем часов		420	105	315	

2.2. Содержание программного материала

1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Понятие о физической культуре и здоровом образе жизни. Место физической культуры в жизни общества. Здоровый образ жизни.

Основы системы физического воспитания. Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания.

Организация международного движения. Единая Всероссийская спортивная классификация. Место и значение спортивной классификации в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Костная система. Мышечная система. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.

Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении.

Органы выделения, их функции. Органы чувств. Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса.

Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта.

Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физические методы оценки физической работоспособности человека.

Некоторые физиологические методы оценки нервномышечной системы спортсмена.

Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом.

Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний). Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Врачебно-педагогические наблюдения.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление.

Восстановительные мероприятия в спорте. Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий.

Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня.

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки, волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости.

Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. Закономерности развития спортивной формы как одного из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований.

История развития лыжных гонок.

Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.

Общероссийские и международные антидопинговые правила.
Ответственность за противоправные действия.

2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте, в движении, в парах. Значение и разновидности разминки. 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. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости.

Практическая часть: общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроится: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой вперед и в боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине

плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах. Борьба.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ног на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ног на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2 - 4 человека.

Общеразвивающие упражнения. Эти упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания.

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

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

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

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

Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1 - 7 кг в цель, метание снарядов на дальность.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта а дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, катание на лыжах, длительные походы, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые круговым методом. Эпизодически используется плавание, марш-броски, спортивные и подвижные игры. Наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, лыжи, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание. Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах, на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост. Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за

головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

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

3. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть: характеристика средств специальной физической подготовки; методика проектирования и выполнения комплексов специальной физической подготовки целевой направленности; взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений; самостоятельное проектирование комплексов с учетом индивидуальных характеристик физических кондиций. Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования

технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

Практическая часть. Основными средствами СФП являются передвижение на лыжах, соревновательные и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжных ходов. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков. Одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц. В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки – технической и тактической.

4. Техническая подготовка. Теоретическая часть: Терминология и характеристика базовых технических элементов лыжных гонок.

Разновидности лыжных ходов. Цикл попеременного двухшажного хода. Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъемы. Особенности дыхания во время скольжения и бега на лыжах. Стойки лыжника. Анализ техники лыжных ходов. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом. Основы техники спусков. Техника подъёмов.

Практическая часть: Техника выполнения лыжных ходов: попеременный двухшажный классический ход. Попеременный четырехшажный классический ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с одного лыжного хода на другой.

Техника преодоления подъемов. Преодоление подъемов в классическом стиле. Подъем «полуелочкой». Подъем «лесенкой».

Техника прохождения спусков и неровностей. Высокая, средняя (основная) и низкая стойка. Техника прохождения неровностей. Техника торможения. Способы торможений: торможением упором («полуплугом») торможение боковым соскальзыванием. Техника конькового хода.

5. Тактическая подготовка. Теоретическая часть. Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

6. Основы профессионального самоопределения. Теоретическая часть. Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером - преподавателем в качестве

помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения. Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику лыжных ходов, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами. Учащиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1 -го и 2-го годов обучения, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

7. Судейская подготовка. Теоретическая часть: организация и проведение спортивных соревнований, подготовка мест проведения соревнований, разработка положения на проведение соревнования, правила судейства соревнований по лыжным гонкам, функции и обязанности судьи, подведение итогов соревнований, составление отчета судьи.

Практическая часть: самостоятельная разработка Положения на проведение соревнования, теоретический тест по вопросам судейской практики, помощь в проведении соревнований различного ранга.

8. Участие в соревнованиях – участие в соревнованиях различного ранга.

9. Итоговое занятие – теоретическая часть: подведение итогов.
Практическая часть - сдача контрольных нормативов.

2.3. Планируемые результаты

* ознакомительный уровень - обучающиеся будут знать:

- основы тренировочного процесса;
- правила соревнований по лыжным гонкам;
- основы спортивного питания, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов, требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками, основы тренировочного процесса.

Обучающиеся будут уметь:

- укреплять здоровье;
- развивать основные физические качества (гибкость, быстроту, силу, координацию, выносливость) и их гармонично сочетать применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- будут уметь выполнять комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в лыжных гонках правилами;
- соблюдать требования т\б (в том числе при самостоятельном выполнении упражнений);
- передвигаться на лыжах различными лыжными ходами;
- совершенствовать технику и тактику в лыжных гонках;
- выполнять восстановительные мероприятия;
- приобретут соревновательный опыт.

* базовый уровень – обучающиеся будут знать:

- основы тренировочного процесса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- общероссийские антидопинговые правила;
- требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов;
- требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками;
- основы тренировочного процесса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Обучающиеся будут уметь:

- развивать основные физические качества (гибкость, быстроту, силу, координацию, выносливость) и их гармонично сочетать применительно к специфике занятий лыжными гонками;

- выполнять переходы в классических ходах;

- выполнять переходы в коньковых ходах;

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в лыжных гонках правилами;

- соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений;

- укреплять здоровье, повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

- владеть основами техники и тактики в лыжных гонках; приобретение соревновательного опыта.

* продвинутый уровень – обучающиеся будут знать:

- основы тренировочного процесса;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- международные антидопинговые правила;

- основы законодательства в сфере влияния на результаты официальных спортивных соревнований;

- требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками;

- основы тренировочного процесса;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- требования федерального стандарта спортивной подготовки по лыжным гонкам;

- правила соревнований по лыжным гонкам, правила судейства.

Обучающиеся будут уметь:

- соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений и заданий,
- укреплять здоровье, повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- в совершенстве овладеют основами техники и тактики в лыжных гонках;
- повысят опыт участия в соревнованиях.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Календарный учебный график

В таблице 2 представлен календарный учебный график Программы.

Календарный учебный график

Таблица 2

Уровень программы	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
Ознакомительный уровень	1 год	168	42	4	опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты, соревнования, контрольные тренировки.	В период дистанционного обучения				Тестирование, мониторинг, самоконтроль.
Базовый уровень	1 год	252	42	6						
Углубленный уровень	1 год	420	42	10						
всего	3 года	840	126	-						

3.2. Условия реализации программы

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

3.2.1. 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.

- спортивный зал, стадион, лыжная трасса;
- лыжная экипировка;
- ботинки лыжные;
- палочки;
- лыжи;
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- мячи набивные;
- скакалки;
- гантели;
- коврики гимнастические;
- координационные лестницы;
- эспандеры;
- тренажер-лыжника;
- лыжероллеры;
- вспомогательный спортивный инвентарь.

3.2.2. Требования к кадровому составу

К реализации программы допускаются тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, имеющие средне-специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, соответствующую спортивную подготовку, обладающие демократическим стилем общения и тактом, соблюдающие педагогическую этику.

3.2.3. Информационно-методическое обеспечение

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

Информационное обеспечение программы: официальный сайт спортивной школы казСШ72.рф, приложения ZOOM, мессенджеры (Viber и др.) и т.д.

3.3. Виды и формы контроля

Для отслеживания уровня освоения содержания Программы и своевременной корректировки хода учебно-тренировочного процесса, целесообразно использовать следующие виды контроля: вводный, текущий и итоговый.

Вводный контроль – на первом занятии, после проведения техники безопасности и теоретической подготовки, проводится входное тестирование занимающихся с целью выявления исходного уровня двигательной активности занимающихся. Форма контроля – сдача нормативов по общефизической подготовке.

Текущий контроль является частью занятия. При переходе к обучению новым приемам или видам упражнений, тренер-преподаватель просит

повторить предыдущие задания. Формой текущего контроля является самостоятельное выполнение упражнений занимающимися.

Итоговый контроль проводится после окончания обучения в каждом учебном году с помощью итогового тестирования.

Форма контроля – сдача контрольных нормативов.

После сдачи контрольных нормативов тренер-преподаватель проводит мониторинг физической подготовленности занимающихся, т.е. сравнительную диагностику входного и итогового тестирования. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса, организуемого в спортивной школе на физическое развитие ребенка.

Программа считается успешно освоенной, если по результатам итогового тестирования у обучающегося наблюдается улучшение сдачи нормативов по сравнению с входным тестированием.

3.4. Оценочные материалы

Итоговый контроль уровня освоения программного материала на каждом уровне обучения осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке. Оценочными материалами служат нормативы ГТО для соответствующей возрастной ступени – Таблица 3 - 8.

На вводном и итоговом занятии проводится тестирование, результаты которого заносятся в протокол мониторинга физической подготовки (Приложение 5).

Программа считается успешно освоенной, если по результатам итогового тестирования у обучающегося наблюдается улучшение сдачи нормативов по сравнению с входным тестированием (при условии выполнения норматива для своей возрастной ступени).

В протоколе мониторинга физической подготовки в графе «Отметка об освоении программного материала» указывают «Освоена» или «Не освоена» Программа.

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
по ОФП для мальчиков (м) и девочек (д) 6-7 лет**

Таблица 3

Контрольные упражнения	Челночный бег 3х10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Шестиминутный бег, м.		Ходьба на лыжах, м.	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	11,2-9,9	11,7-10,8	85-115	77-107	400-800	300-700	600-1400	500-1300

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
по ОФП для мальчиков (м) и девочек (д) 8-9 лет**

Таблица 4

Контрольные упражнения	Челночный бег 3х10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Смешанное передвижение 1000 м., мин.,с		Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	10,5-9,1	10,8-9,4	108-142	103-137	7.21-8.00	7.75-5.55	11.25-7.55	12.45-8.18

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
по ОФП для мальчиков (м) и девочек (д) 10-11 лет**

Таблица 5

Контрольные упражнения	Челночный бег 3х10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Бег на 1000 м (мин, с)		Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	9,7-8,4	10,1-8,6	128-162	118-152	6.20-4.42	6.40-5.03	8.25-6.35	10.15-7.19

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
для мальчиков (м) и девочек (д) 12-13 лет**

Таблица 6

Контрольные упражнения	Челночный бег 3х10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Бег на 1500 м (мин, с)		Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	9,2-7,7	9,6-8,0	147-183	132-167	8.30-6.40	9.10-7.03	14.30-12.15	15.20-13.10

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
для мальчиков (м) и девочек (д) 14-15 лет**

Таблица 7

Контрольные упражнения	Челночный бег 3х10 м., сек.	Прыжок в длину с места, м.	Бег на 2000 м (мин, с)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)
------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------	-------------------------------

	м	д	м	д	м	д	м	д
	8,2-7,1	9,1-7,3	167-218	148-183	10.10-8.00	12.40-9.55	19.15-16.05	22.55-19.05

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
для мальчиков (м) и девочек (д) 16-18 лет**

Таблица 8

Контрольные упражнения	Бег на 60 м., сек		Прыжок в длину с места, м.		Бег на 2000 м. – дев, на 3000 м. – юн, (мин, с)		Бег на лыжах на 3 км – дев., 5 км – юн. (мин, с)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	9.0-7,9	10,7-9,2	192-235	157-188	15:20- 12:20	12:20- 9:45	27.55-23.40	20.30-16.40

3.5. Методические материалы

Обучение по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» проводится главным образом в форме теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного развития и самообразования обучающихся. Кроме того, теоретические занятия должны предполагать обсуждение с тренером-преподавателем и обучающимся его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки. Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение, семинар) длительность занятия – от 40 до 90 мин.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие: развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого

спортивного мастерства. Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п. При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для лыжных гонок, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. Овладение техникой – процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В группах 1 года обучения велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к соревновательным. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства обучающихся значительно выше при использовании в тренировках вспомогательного инвентаря.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического

мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи), для решения которой обучающийся должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный, интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

Организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на соревнованиях.

Требования к учебному занятию, его структуре и направленности. Основной организационной формой спортивной тренировки является учебно-тренировочное занятие. Занятие строится по одной схеме и состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи. Подготовительная часть включает в себя вводную составляющую, которая занимает около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию обучающихся на предстоящую работу. Тренер-преподаватель знакомит обучающихся с задачами предстоящего занятия. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся, а предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц. Средствами решения этих задач могут быть: различные подготовительные упражнения общего характера; игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и уровню обучения, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организма необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- легко дозируемые упражнения;
- умеренный бег;
- ходьба;
- относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

3.6. Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий, способствующих укреплению физического, нравственно-психического здоровья обучающихся, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Формы работы:

- организация и участие в социально-значимых мероприятиях;
- проведение профилактических бесед, лекций, просмотр видеоматериалов;
- профилактические акции, конкурсы, открытые занятия;
- работа с родителями.

Направления воспитательной работы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа;
- духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.

3.6.1. Календарный план воспитательной работы. План воспитательной работы с обучающимися отделения «Лыжные гонки» формируется на основе календарного плана воспитательной работы спортивной школы (Таблица 6).

Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Перечень мероприятий	Сроки	Ответственный
1	Участие в акции «Пусть осень жизни будет золотой» (оказание волонтерской помощи пожилым людям, поздравление людей пожилого возраста)	Октябрь	Тренеры-преподаватели
2	Тематические воспитательные беседы по профилактике и обеспечению безопасности людей на водных объектах в осенне-зимний/весенний/летний период, по правилам дорожного движения, профилактике суицидального поведения, употребления ПАВ и алкоголя, профилактические мероприятия патриотической направленности, профилактика девиантного поведения, экстремизма и т.д.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
3	Мероприятия о режиме дня, соблюдении санитарно-гигиенических требований, самоконтроль.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
4	Профилактические мероприятия антидопинговой направленности.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
5	Спортивное волонтерство (помощь в организации и проведении спортивных мероприятий, судействе и т.д.)	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
6	Торжественное вручение грамот, значков, классификационных книжек	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
7	Посещение соревнований, проводимых на территории Казанского района	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
8	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по пропаганде ЗОЖ, по профилактике табакокурения и употребления алкоголя, психоактивных веществ и т.д.	В течение учебного года	Заместитель директора по УВР
9	Проведение спортивно-массовых мероприятий, спортивных акций и т.д.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
10	Участие в мероприятиях, проводимых Первичным Отделением «Движение Первых» на базе Учреждения	В течение учебного года	Заместитель директора по УВР, тренеры-преподаватели

3.7. Методическое обеспечение Программы

При организации образовательной деятельности важное значение придается методическому обеспечению. При реализации Программы используются:

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

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

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

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

3. Бутин И.М. Лыжный спорт - М., Изд. центр «Академия» 2000 г.

4. 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>

Список используемой литературы

1. Бутин П.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для Студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:Издательский центр «Академия», 2000.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Тихвинский С.Б. - Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-с изд. - М.: Медицина, 1991.
5. Евстратов В.Д., Коньковый ход? Нетолько.../ В.Д. Евстратов, Н.М. Виролайнен, Г. Б. Чукардин -М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
7. 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.
8. Лыжный спорт/Под ред. В.Д. Евстратова. Г.Б. Чукардина. Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт. 1989.
9. 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.
10. 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.

11. Манжосов В.Н. -Лыжный спорт В. Н. Манжосов. И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов -М.: Высшая школа, 1979.
12. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982
15. Поварницин А.Л. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
16. Раменская Г.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга - М.: Спорт АкадемПресс, 2001
17. Раменская Г.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт. 1999.

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 относиться 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 СШ 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.

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 спортивный инвентарь 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 просушем 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 упражнений, 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.

Инструкция № 3
по технике безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.

1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся СШ, 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 переохлаждение;
- 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 спортивного инвентаря 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 лыжную 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 переключке группы.
- 5.5. По дороге домой соблюдать установленные правила дорожного движения.

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 недостижимость 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.

Протокол мониторинга физической подготовки

Дата: « ____ » _____ 20 ____ г.

№ п/п	ФИО обучающегося	Возраст									Отметка об освоении программного материала	Примечание
			ВХОД.	ИТОГ.	ВХОД.	ИТОГ.	ВХОД.	ИТОГ.	ВХОД.	ИТОГ.		

Тренер-преподаватель _____ / _____ /