

**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.



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

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации – 1 год

Количество часов в год – 216, режим бч/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	12
2.3. Планируемые результаты	17
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Календарный учебный график	20
3.2. Условия реализации программы	20
3.3. Виды и формы контроля	22
3.4. Оценочные материалы	23
3.5. Методические материалы	25
3.6. Рабочая программа воспитания	28
3.7. Методическое обеспечение программы	29
Список литературы	31
Приложение 1. Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр	33
Приложение 2. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале	35
Приложение 3. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам	37
Приложение 4. Инструкция по технике безопасности на занятиях при дистанционном обучении	39
Приложение 5. Протокол мониторинга физической подготовки	41

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

Первые состязания в лыжном беге на скорости состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Занятия лыжными гонками, помогают улучшить состояние здоровья, повысить дееспособность и физическую подготовленность человека.

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

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

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

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

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

Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления косо-суставного аппарата юных лыжников, а в преклонном возрасте позволяет избежать хрупкости костей, сохранить подвижность всей опорно-двигательной системы. Занятие лыжным спортом - одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. Ф. Нансен норвежский исследователь говорил: «Ничто так не укрепляет мышцы и не делает тело

таким сильным и эластичным, ничто не дает реакции и быстроты, ничто не освежает душу и не освежает ум так, как лыжи».

1.1.2. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на ознакомление обучающихся с видом спорта «Лыжные гонки», развитие у занимающихся физической подготовки, овладение основами техники передвижения на лыжах.

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

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 6 до 17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками, вне зависимости от их способности и уровня физического развития.

Программа адаптирована для детей с ОВЗ (интеллектуальные нарушения) и реализуется на базе Казанской ООШ для детей с ОВЗ.

1.1.7. Язык реализации – русский.

1.1.8. Объём и срок реализации Программы. Программа имеет общий объем 144 часа и рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных занятий с обучающимися.

Изучение программного материала рассчитано на 36 учебных недель.

Период действия программы: 01 сентября 2026 г. – 31 августа 2027 г.

1.1.9. Форма обучения – очная с применением дистанционных технологий.

1.1.10. Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю 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).

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 – от 18 до 25 обучающихся в группе. Зимой занятия проводятся на лыжной трассе, летом занятия проводятся на стадионе. При плохих погодных условиях (дождь, порывистый ветер, низкая температура воздуха) занятия переносятся в спортивный зал.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальному плану;
- медико-воспитательные мероприятия;

- тестирование;
- участие в контрольных заплывах.

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

Учащимся предлагается несколько видов работ:

- творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а так же их самостоятельное составление, и т.д.);
- рефераты;
- изучение теории;
- практические задания (индивидуальное выполнение заданных упражнений).

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

Рекомендуется использовать:

- групповые видеоконференций с учащимися (с использованием платформ Zoom, Skype и т.п.);
- создание видеоуроков;
- индивидуальные теоретические и практические задания, заполнение индивидуального дневника.

При дистанционном обучении важную роль играет обратная связь, отслеживание и оценивание результатов работы учащихся. Контроль и обратная связь осуществляется 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. Наполняемость групп от 18 до 25 человек.

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

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

Обучающие:

- научить всех учащихся уверенно стоять на лыжах;
- сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий лыжными гонками;
- обучить занимающихся осознано владеть своим телом при ходьбе на лыжах;
- научить правильной технике шага в лыжных гонках и технике работы рук;
- ознакомить обучающихся с видами двигательной деятельности.

Развивающие:

- способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения);
- способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости);
- способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития;
- формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий лыжными гонками на основные системы организма.

Воспитательные:

- воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения;
- приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

2.1. Учебный план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки лыжников: теоретическую, физическую, техническую и тактическую (Таблица 1).

Учебный план

Таблица 1

№ п/ п	Виды подготовки	Количество часов			Формы промежуточной/ итоговой аттестации
		всего	Теория, техника безопасности	Практика	
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	10	10	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	74	14	60	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
3	Специальная физическая подготовка	40	10	30	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Техническая подготовка	60	16	44	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Тактическая подготовка	30	10	20	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
6	Итоговое занятие	2	1	1	контрольные тесты.
Всего		216	61	155	

2.2. Содержание программного материала

1. Теоретическая подготовка: вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

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

Краткая характеристика лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных

соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

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

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

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

5. *Тактическая подготовка.* Тактическое мастерство лыжников основывается на большом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих

выполнять задуманный план гонки (соревнования). Во время соревнований оно проявляется в умении быстро оценить изменившуюся обстановку и принять необходимое решение для достижения победы или высокого результата.

Задачами тактической подготовки лыжника являются:

1. изучение общих положений тактики в спорте;
2. изучение тактики лыжного спорта;
3. изучение тактического опыта сильнейших лыжников;
4. обучение практическому использованию элементов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и на соревнованиях:
 - а) применение лыжных условий скольжения, рельефа местности, состояния лыжни;
 - б) выбор стойки спуска и способов поворотов в зависимости от крутизны и неровности склонов, условий скольжения, степени утомления и т.д.;
 - в) овладение способностью распределения сил на дистанции и выработка чувства времени;
 - г) овладение стартовым и финишным ускорением, способом обгона и ухода от противника;
 - д) умение правильно оценивать свою подготовленность для составления тактического плана;
 - е) изучение своих возможностей в достижении спортивной формы к основным соревнованиям.

Следующими задачами тактической подготовки являются:

1. изучение условий и места предстоящих соревнований: рельеф, состояние и возможные изменения лыжни в ходе соревнований, стартовый номер, возможные изменения погоды;
2. изучение возможных противников, их тактической, физической, технической и волевой подготовки;

3. анализ участия в соревнованиях и эффективность применяемой тактики.

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

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

6. Итоговое занятие - упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности, итоговое тестирование.

2.3. Планируемые результаты

Результатом образовательной деятельности детей по данной Программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся: овладение учащимися универсальными учебными действиями создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей на основе формирования умения учиться.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результатами:

Учащиеся должны знать:

- о способах и особенностях передвижения на лыжах;
- о работе скелетных мышц при беге на лыжах;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях лыжными гонками и правилах его предупреждения;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной учебно-тренировочной деятельностью;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся должны уметь:

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

Личностные результаты:

- самостоятельно определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила поведения при совместной работе и сотрудничестве (этические нормы).

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, самостоятельно делать выбор, какой поступок совершить.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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	1 год	216	36	3	опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты, соревнования, контрольные тренировки.	В период дистанционного обучения				Тестиро вание, монитор итнг, самокон троль.

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 каздюш72.рф, мессенджеры, образовательные платформы 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.

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 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

Поскольку программа рассчитана на ознакомление обучающихся с видом спорта «Лыжные гонки», итоговый контроль уровня освоения программного материала 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.

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

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

Таблица 3

Контрольные упражнения	Челночный бег 3x10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Смешанное передвижение по пересеченной местности, (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	200-600	180-480	600-1400	500-1300

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

Таблица 4

Контрольные упражнения	Челночный бег 3x10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Смешанное передвижение на 1000 м. по пересеченной местности, (мин.с.)		Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	11,2-9,9	11,7-10,8	85-115	77-107	7.21-5.12	7.45-5.55	11.25-7.55	12.45-8.18

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

Таблица 5

Контрольные упражнения	Челночный бег 3x10 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
	11,2-9,9	11,7-10,8	85-115	77-107	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 3x10 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 3x10 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) 16-17 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

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

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

Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части занятия (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

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

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

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

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

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

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

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

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

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

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

- подведение итогов занятия с указанием преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее

стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих занятиях);

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

Методы обучения. При обучении лыжным гонкам применяют:

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

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

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

Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

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

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

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

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 9).

Календарный план воспитательной работы

Таблица 9

№ 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	Заместитель директора по УВР, тренеры-преподаватели
10	Участие в мероприятиях, проводимых Первичным Отделением «Движения 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 А.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 ДЮСШ и сообщить о пожаре в пожарную часть

V. Требования безопасности по окончании урока.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки и лицо с мылом или принять душ.

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. Закрывать 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 ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

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

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

- травмы при падении;
- травмы при столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или 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	Челночный бег 3х10 м., сек. (для 16-17 лет – бег 60 м., сек.)		Прыжок в длину с места, м.		Смешанное передвижение по пересеченной местности (5-9 лет)/ бег на м.		Ходьба/бег на лыжах _____		Отметка об освоении программного материала	Примечание
			ВХОД.	ИТОГ.	ВХОД.	ИТОГ.	ВХОД.	ИТОГ.	ВХОД.	ИТОГ.		

Тренер-преподаватель _____ / _____ /