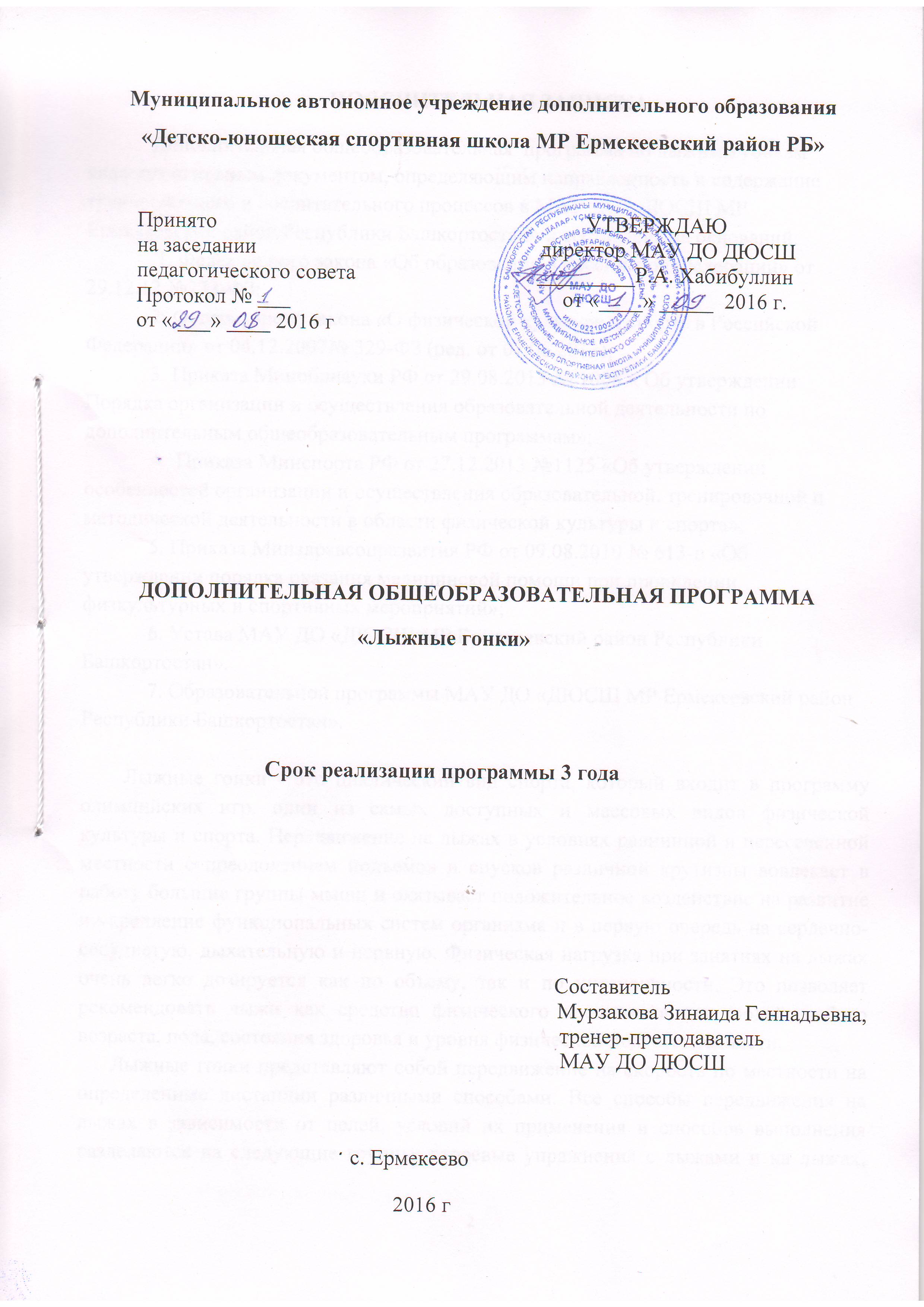
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в МАУ ДО «ДЮСШ МР Ермекеевский район Республики Башкортостан» и составлена на оснований:**

**1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ;**

**2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007№ 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013);**

**3. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;**

**4. Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;**

**5. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при провидении физкультурных и спортивных мероприятий»;**

**6. Устава МАУ ДО «ДЮСШ МР Ермекеевский район Республики Башкортостан».**

**7. Образовательной программы МАУ ДО «ДЮСШ МР Ермекеевский район Республики Башкортостан».**

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр, один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые. Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Основные виды лыжных гонок:

1.Соревнования с раздельным стартом.

При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило интервал составляет 30 сек (реже — 15 сек или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2. Соревнования с масс-стартом.

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3. Гонки преследования.

Гонки преследования (персьют, англ. pursuit — преследование) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - коньковым стилем. Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с раздельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки. Гонка преследования без перерыва (дуатлон; в июне 2011 г. лыжебежный Комитет ФИС официально переименовал «дуатлон» в «скиатлон») начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

4. Эстафеты.

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем).

Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена «команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

5. Индивидуальный спринт.

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс- стартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6. Командный спринт.

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов(для зрелищности).

**Цель реализации программы** заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

**Основные задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- подготовка лыжников-гонщиков;

- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

**Сроки реализации** программы по лыжным гонкам: 3 года. Программа рассчитана на 36 недель занятий, всего 216 часов, 6 часов в неделю.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки до 2-х академических часов.

Начало учебного года с 01 сентября окончание учебного года 31 мая. В каникулярное время обучающиеся работают самостоятельно по индивидуальным планам.

Этап начальной подготовки: от 1 года до 3 лет

Возраст детей: с 7 лет до 18 лет.

В программе отражены основные принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Результатом реализации программы является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся:

-в группах начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Формами подведения итогов:

- соревнования;

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Этап начальной подготовки (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям лыжными гонками, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

**Особенности формирования групп и определение недельной тренировочной**

**нагрузки занимающихся с учетом периодов подготовки:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период  обучения | Минимал  ьная  наполняе  мость  групп  (чел.) | Максималь  ный  состав  группы  (чел.) | Максималь  ный  объем  учебно-  тренировоч  ной  нагрузки  (час/неделя) | Общее кол- во  часов в год 36 недель |
| Этап начальной подготовки | 1 -ый год | 15 | 25 | 6 | 216 |
| Свыше года (2-3) | 15 | 20 | 6 (9) | 216 (324) |

Разделы подготовки:

- теоретические и практические (технико-тактическая подготовка);

- тестирование (промежуточное и итоговое);

- участие в соревнованиях;

- восстановительно-профилактические мероприятия;

- просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;

- индивидуальные занятия;

- домашние задания;

- тренировочные сборы;

- спортивно-оздоровительные лагеря;

- спортивно-массовые мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- психологическая подготовка.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).

2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (ежегодная диспансеризация).

3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).

4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники лыжных гонок.

5. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

**Примерное распределение учебных часов по годам обучения, по лыжным гонкам (36 недель)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки |  | |
| Этап начальной подготовки | |
| До 1 года | Свыше года  (2-3) |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **6** |
| Теоретическая  подготовка | **9** | **9** |
| Общая физическая подготовка | **68** | **62** |
| Специальная физическая подготовка | **71** | **77** |
| Технико-тактическая  подготовка | **36** | **36** |
| Контрольно- переводные испытания | **6** | **6** |
| Восстановительные мероприятия (подвижные игры) | **11** | **11** |
| Соревнования | **15** | **15** |
| **Итого** | **216** | **216** |

**Примерный годовой план-график спортивной подготовки для групп начальной подготовки 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Всего  часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | М  А  Й |  |  |  |
| 1 | Теоретическая  подготовка | **9** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | **68** | 10 | 10 | 10 |  | 5 |  | 2 | 16 | 12 |  |  |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | **71** | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 13 | 13 | 5 | 5 |  |  |  |
| 4 | Технико-тактическая  подготовка | **36** | 6 | 3 | 8 | 9 | 5 | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
| 5 | Контрольно- переводные испытания | **6** |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 6 | Восстановительные мероприятия (подвижные игры) | **11** | 2 | 2 |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 3 |  |  |  |
| 7 | Соревнования | **15** | - | - | - | 4 | 3 | 4 | 4 | - | - |  |  |  |
| **Итого** | | **216** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** |  |  |  |

**Примерный годовой план-график спортивной подготовки для групп начальной подготовки свыше года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Всего  часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | М  А  Й |  |  |  |
| 1 | Теоретическая  подготовка | **9** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | **62** | 10 | 8 | 8 |  | 5 |  | 2 | 14 | 12 |  |  |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | **77** | 5 | 7 | 7 | 10 | 10 | 13 | 13 | 7 | 5 |  |  |  |
| 4 | Технико-тактическая  подготовка | **36** | 6 | 3 | 8 | 9 | 5 | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
| 5 | Контрольно- переводные испытания | **6** |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 6 | Восстановительные мероприятия (подвижные игры) | **11** | 2 | 2 |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 3 |  |  |  |
| 7 | Соревнования | **15** | - | - | - | 4 | 3 | 4 | 4 | - | - |  |  |  |
| **Итого** | | **216** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** |  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2.Правила проведения и техники 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.

3.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.

4.Краткая характеристика техники 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 попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Общая физическая подготовка. (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега;

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, волейбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу

(преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2.Специальная физическая подготовка. (СФП)

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

3.Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным 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 «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4.Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 6-12 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 - 2км, в годичном цикле.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N\N | ВИДЫ НОРМАТИВОВ | 1 ГОД | | СВЫШЕ ГОДА | |
| МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| 1. | БЕГ ***30 м.*** С ХОДА (СЕК.) | 5.4 | 5.7 | 5.3 | 5.6 |
| 2. | БЕГ ***60 м.*** (СЕК.) | 10.4 | 10.6 | 10.2 | 10.4 |
| 3. | ПОДТЯГИВАНИЕ | 2 |  | 3 |  |
| 4. | СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ |  | 10 |  | 12 |
| 5. | ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ С  МАКС. СКРОСТЬЮ ***100м.*** С ХОДА (СЕК.) СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ | 24.0 | 25.0 | 23.0 | 24.0 |
| 6. | ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ ***500м.*** | 2.20 | 2.40 | 2.10 | 2.20 |
| 7. | КОЛИЧЕСТВО СТАРТОВ | 6-12 | 6-12 | 6-12 | 6-12 |
| 8. | ДИСТАНЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК | 3-5 | 2-3 | 3-5 | 2-3 |

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Первично-медицинские обследования проводятся при отборе. Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер.

Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в соревнованиях) после заболеваний, травм.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовывается по срокам и содержанию с медицинскими учреждениями.

Восстановительные мероприятия

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

**Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам**

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

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

• Травмы при падении

• Травмы при столкновениях

• Выполнение упражнений без разминки

• Обморожение или переохлождение

• Потертости от лыжных ботинок

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями

2.2. Проверить исправность спортинвентаря и смазку лыж

2.3. Провести разминку

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя

3.2. Не кататься на тесных или свободных лыжных ботинках

3.3. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

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

3.5. Кататься следует в одном направлении

3.6. Соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении - 8-10 м, при спусках - не менее 30 м)

3.7. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать

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

3.9. 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 или администрации школы, 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.

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

**Список литературных источников:**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 2005.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2008.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников- гонщиков (методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2001.

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2009.

6. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). - М.:

Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 2008.

7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидже. - М.: «Литтерра», 2003

8. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2009.

9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.

10. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2006.

11. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.

12. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. - СПб., 1992.

13. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

14. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 2000.

15. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой.

- М.: Физкультура и спорт, 2002.

16. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

17. Раменская Т.И. Лыжный спорт. - М., 2000.

18. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

19. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

20. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001

21. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 2009.

22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2009.

23. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

24. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

25. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

26. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2009.

****