МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Аромашевская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза В.Д. Кармацкого»
(МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого»)

ул. Октябрьская, д.35, с. Аромашево, Аромашевский район, Тюменская область, 627350,
тел. (34545) 2-13-83, факс. (34545) 2-18-99, e-mail: aromschool@yandex.ru, сайт: http://www.arom.aromedu.ru/

СОГЛАСОВАНО
Директор
МАОУ ДО «ДЮСШ «Фортуна»»
_____ Д.Н. Петрин
«25» 08 2024 г.

Программа принята на заседании педагогического совета
Протокол
№ 18 от 25.08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого»
_____ А.Г. Ковалева
«25» 08 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»

Направленность программы: физкультурно – оздоровительная, спортивная.

Срок реализации программы: 16 недель (16 часов)

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Разработчики программы:

Пронина Людмила Петровна, учитель физической культуры

Анаприюк Виктор Игоревич – тренер - преподаватель

с. Аромашево
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация к программе…….,,,,,,,,,,,,,,,,,……. 3

Пояснительная записка……,,,,,……... 5

Цели и задачи программы…… 7

Планируемые результаты и способы их проверки……...…. 9

Учебный план 10

Содержание программы.....11

Методические материалы 12

Материально-техническое обеспечение программы 14

Формы и методы контроля. Оценочные материалы. ……...15

Календарный план совместных физкультурных и спортивных мероприятий,……..17

Список использованной литературы 19

Приложение 1.....20

Аннотация к программе

Программа разработана в соответствие с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов (учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, педагогов дополнительного образования) на следующие цели:

• Обучение детей первичным навыкам передвижения на лыжах;

• повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

• Развитие вида спорта «Лыжные гонки» в Аромашевском муниципальном районе.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

• создание положительного отношения школьников к зимним видам спорта;

• мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

• углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;

• развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

• обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями;

• формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении технических упражнений на лыжах;

• формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разработана с учётом следующих принципов:

• принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

• принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по лыжным гонкам способствует разнообразность образовательного процесса, участие начального звена обучающихся в районных соревнованиях по лыжным гонкам, взрослого населения в качестве зрителей, а в некоторых случаях – помощниками судьи.

Пояснительная записка

Нормативно - правовой основой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы лыжные гонки являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",

- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа «Фортуна»».

Данная образовательная программа предусмотрена для реализации в рамках интеграционного проекта совместно с муниципальным автономным общеобразовательным учреждением «Аромашевская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза В.Д. Кармацкого» (МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д, Кармацкого»). Занятия будут проходить как на базе МАОУ ДО «ДЮСШ «Фортуна»»: физкультурно – оздоровительного комплекса, стадиона «Олимпийский», лыжной базы «Метелица», так и на объектах МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого»: спортивный зал, уличная спортивная площадка.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развития детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом, средствами игры, беседы, викторин, соревнований и сдачи контрольных

нормативов, а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

При этом при составлении программы мы опирались на общенаучное положение, о том, что сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

Актуальность программы. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, занятия лыжным спортом направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в районных соревнованиях по лыжным гонкам, физкультурно - спортивных праздниках и других физкультурно – спортивных мероприятиях.

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной, модульной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Педагогическая целесообразность - Успешность выполнения каждым обучающимся нормативов, предусмотренных программой, во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей и специальной физической подготовки и упражнений

избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Данная программа, для учащихся 6-10 лет направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Направленность программы – данная программа имеет физкультурно-спортивнуюнаправленность.

Цель – развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья;
- успешное выполнение нормативов.

Развивающие:

- развитие двигательной функции;
- обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера;

Условия реализации программы:

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6-10 лет. Объём программы – 16 часов. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 академическому часу (40 мин.).

Наполняемость групп: до 25 обучающихся.

Условия набора детей:

Дети принимаются в группу по желанию, на основании заявления родителей, при отсутствиимедицинских противопоказаний.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Форма обучения: очная. Обучение с применением дистанционных технологий по данной программе является не целесообразным, так как контингент обучающихся является младшего возраста, и многие из упражнений, предложенных к освоению требуют наглядного примера и объяснения техники выполнения, кроме того, инвентарь, необходимый для тренировочного процесса имеется только в спортивной школе.

Формы организации занятий

- коллективные

Формы проведения занятий:

- теоретическая подготовка;
- типовое занятие;
- выполнение контрольных нормативов

Методы, используемые при проведении занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемомдвижении техники передвижения на лыжах.

Для этой цели используются: рассказ, замечание, объяснение.

- Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядныхпособий, видеофильмов, фотоматериалов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об

изучаемыхдействиях.

- Практические методы:

Выполнение упражнений в творческой форме (в виде танца, в виде игры).

- методы упражнений;

Самостоятельное выполнение упражнений обучающимся, соревновательный метод.

Планируемые результаты и способы их проверки

Планируемые результаты: Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), успешное освоение классического и конькового стилей передвижения на лыжах. Успешное прохождение дистанции на лыжах за нормативное время.

Обучающийся будет знать:

- Правила подбора инвентаря.
- Правила прохождения дистанции (классическим и коньковым стилем).
- виды соревнований в лыжных гонках (спринт, дистанционная гонка персьют, масстарт, эстафета)
- основные технические элементы в спортивном туризме
- правила судейства соревнований по лыжным гонкам

Уметь:

- Самостоятельно готовить инвентарь к соревнованиям;
- Самостоятельно подбирать инвентарь в зависимости от антропометрических данных;
- Преодолевать дистанции заданным лыжным стилем.

Способы проверки результатов освоения программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение

-личные результаты обучающихся при сдаче контрольных нормативов по спортивному туризму;

- дальнейшее участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие освоивших программу в соревнованиях по лыжным гонкам.

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала учёта работы, наградная атрибутика, заведение журнала личных достижений.

Критерии оценки результативности освоения программы:

- фото и видеозапись;
- отзывы.

Учебный план

Для любого педагогического работника, всегда важно проводить процессы долгосрочного и краткосрочного планирования. Составляя учебный план, педагог не только ориентируется на современные требования к проведению занятий, но и опирается на свой собственный опыт подготовки детей к соревнованиям, выполнению нормативов. В учебном плане содержится распределение времени по основным разделам программы.

№	Наименование темы/раздела	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка	16	1	15	Сдача нормативов ВФСК ГТО. Зачёт

Занятия проводятся в определённой последовательности, включая в себя

теоретическую и практическую части, сдачу контрольных нормативов.

Календарный учебный график

			Кол – во ак. часов в неделю		Продолжительность занятия в неделю			
Форма занятий	Уч. период	Кол – во учебных недель в уч. периоде (одно число на период)	Всего	Очная	Кол – во занятий в неделю (одно число на период)	Кол – во ак. ч. в день (одно число на период	Продолж. ак. ч. (мин)	Продолж. 1 занятия (мин)
очная	1	16	1	1	1	1	40	40

Содержание программы

Раздел 1.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка

В разделе проводится обучение упражнениям необходимым для приобретения первоначальных физических качеств, которые позволят полноценно освоить программу. Реализация этого раздела направлена на развитие у обучающихся координации, равновесия, первоначальных представлениях о движениях тела при передвижениях на лыжах.

Всего: 16 часов.

Распределение программного материала по занятиям

Занятие 1. Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта.

Занятие 2. Совершенствование техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения.

Развитие общефизической подготовки. Бег на месте и в движении. Упражнения для разогрева мышц, упражнения для развития подвижности суставов.

Занятие 3. Закрепление техники поворотов на месте. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе.

Занятие 4. Разучивание техники поворотов в движении. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе

Занятие 5. Закрепление техники торможений.

Занятие 6. Совершенствование техники классических лыжных ходов.

Занятие 7. Разучивание техники переходов с хода на ход.

Занятие 8. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение учебной дистанции.

Занятие 9. Классификация лыжных способов передвижения. Прохождение учебной дистанции

Занятие 10. Подвижные игры и эстафеты.

Занятие 11. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками.

Занятие 12. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками.

Занятие 13. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист»

Занятие 14. Передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.

Занятие 15. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.

Занятие 16. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками.

Методические материалы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: педагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод – к данному методу в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты площадок, инвентаря.

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - **непрерывных и интервальных.**

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технический ресурс:

- спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащѐнные игровым и спортивным оборудованием;
- кабинет, оснащѐнный компьютером, проектором;
- лыжный инвентарь;
- экипировка для занятий лыжными гонками;
- аптечка первой помощи.

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс:

- обеспечение учебными пособиями, демонстрационными учебным материалом, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учѐтом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить ваше занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной, Для занятий обычно требуется два вида форм:
- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка); не должна оставлять открытых участков тела
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, лыжный тренировочный костюм и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должны быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в апреле и мае будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не

слишком тяжёлой. Во время занятий должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Формы и виды контроля. Оценочные материалы.

При освоении данной образовательной программы используются следующие виды контроля:

Входной контроль – проводится в начале освоения программы, с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся и определения природных способностей.

Текущий контроль – осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Промежуточный контроль – предусмотрен 1 раз за время обучения, оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам определенного периода обучения и корректировки процесса обучения.

Итоговый контроль - осуществляется в конце освоения образовательной программы с целью оценки качества усвоения учебного материала.

Конечно, на первом году обучения перед педагогом не стоит задача в том, чтобы его обучающиеся на конец года выполнили взрослые спортивные разряды, но стремиться к этому не запрещено. Все зависит от данных ребенка.

Так, в зависимости от физических и физиологических данных ребенка педагог должен сам подобрать формы контроля возможно даже индивидуально для каждого.

Например, по причине физиологических и врожденных данных (полноватость, отсутствие скоростных качеств и т.д.), обучающимся обучающие будут показывать разный результат. Данная программа предполагает следующие формы контроля:

Тестовые задания - выполнение без учета времени, но на улучшение собственного результата следующие нормативы:

1.Сдача контрольных нормативов ВФСК ГТО (поднимание туловища из положения лёжа на спине, сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места, бег на дистанции 60 и 1000 метров).

2.Зачёт по технике имитации лыжных ходов.

3.Зачёт по овладению техникой передвижения классическим и коньковым лыжными ходами.

4.Преодоление заданной дистанции на время.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации необходимо уделять внимание полноценному освоению всеми обучающимися материалов всех разделов программы.

Учет успеваемости обучающихся проводится тренером - преподавателем на основе текущих занятий, их посещений, индивидуальной проверки умений и знаний, сдаче контрольных нормативов по итогам освоения программы.

Воспитательная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса, именно в процессе воспитательной работы у несовершеннолетних формируются навыки безопасного и бережного отношения к ЗОЖ и к окружающим. Именно поэтому дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана в соответствии **рабочей программой воспитания** МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого».

Календарный план

совместных физкультурных и спортивных мероприятий

с участниками интеграционного проекта «Лыжные гонки»

№ п/п	Наименование мероприятия	Место проведения	дата	Ответственные лица
1	Демонстрация тренировочных мероприятий на роликовых коньках/лыжероллерах	Стадион «Олимпийский»	Сентябрь – октябрь 2024 г. Май 2025 г.	Учитель физической культуры МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого Пронина Л.П., тренер – преподаватель МАОУ ДО «ДЮСШ «Фортуна»»

				Анаприюк В.И.
2	Открытие лыжного сезона 2024 – 20245 г. Аромашевского района	Лыжная база «Метелица»	07.12.2024 г.	Учитель физической культуры МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого Пронина Л.П., тренер – преподаватель МАОУ ДО «ДЮСШ «Фортуна»» Анаприюк В.И.
3	Спартакиада учащихся Аромашевского района по лыжным гонкам	Лыжная база «Метелица»	Февраль 2025 г.	Учитель физической культуры МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого Пронина Л.П., тренер – преподаватель МАОУ ДО «ДЮСШ «Фортуна»» Анаприюк В.И.
4	Демонстрация видеоматериалов тренировочного процесса воспитанников отделения лыжные гонки МАОУ ДО «ДЮСШ «Фортуна»»	Актовый зал МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого	Апрель 2025 г.	Учитель физической культуры МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого Пронина Л.П., тренер – преподаватель МАОУ ДО «ДЮСШ «Фортуна»» Анаприюк В.И.

Список использованной литературы

1. «Лыжный спорт. Северная ходьба. Тренировочные программы», П. Шликенридер.

2.«Беговые лыжи для всех», С. Гаскил

3.«Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт», Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Бабкин

4.«Физическая культура. Лыжная подготовка», Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин, С. В. Новаковский

5.«Техническая подготовка лыжников в бесснежный период», Т. Раменская, М. Бурдина

6.«Подготовка лыж. Полное руководство», Н. Браун

7.«Лыжный спорт. Учебник», Т. И. Раменская, А. Г. Баталов

8. «Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методическое пособие», Н. Румянцева

Электронные источники:

1. Официальный сайт федерации лыжных гонок и биатлона Тюменской области. http://ski-tyumen.ru
2. Официальный сайт федерации лыжных гонок России. http://www.flgr.ru
3. Видео уроки по лыжным гонкам https://www.youtube.com/@user-js1sw2hy6g; https://www.youtube.com/@user-jg8sq9tu6f/videos

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности при занятиях спортом

I. Требования безопасности перед началом занятий

Несовершеннолетний 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 учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимыедля проведения занятия;

• с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;

• по команде учителя встать в строй для общего построения.

II. Требования безопасности во время занятий

Несовершеннолетний должен:

• внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;

• брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

• во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

• выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Несовершеннолетнему нельзя:

• покидать место проведение занятия без разрешения учителя;

• толкаться, ставить подножки в строю и движении;

• залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;

• жевать жевательную резинку;

• мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

• выполнять упражнения с влажными ладонями;

• резко изменять направление своего движения.

III. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Несовершеннолетний должен:

• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

• с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

• по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

IV. Требования безопасности по окончании занятий

Несовершеннолетний должен:

• под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.

Инструкция по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату т.д.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования техники безопасности во время занятий.

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку. 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей всекторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования техники безопасности в экстренных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ
техники безопасности при проведении занятий по гимнастике

1. Общие техники безопасности

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть мед аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правил личной гигиены.

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

2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования техники безопасности во время занятий.

3.1.Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражненийдругим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. 5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведении, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медаптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

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 легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха не ниже – 10° С плавки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ
техники безопасности при проведении тренировочных занятий на лыжероллерах

1.Общие требования безопасности

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

1.2. При проведении занятий на лыжероллерах соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий на лыжероллерах возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при ненадежном креплении обуви к лыжероллерам;
- потёртости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время передвижения по твердому покрытию (асфальту)

1.4. При проведении тренировочных занятий на лыжероллерах должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При неисправности инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

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. Проводить занятия только на специально оборудованной трассе.

2.2. Надеть спортивный костюм и лыжные ботинки. Защитный шлем и очки – обязательное снаряжение на занятиях и соревнованиях.

2.3. Проверить исправность лыжероллеров (изношенность резины на колесах, состояние опорной платформы), лыжных палок (штыри должны быть заточены), лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги, лыжные крепления должны быть жестко подогнаны к ботинкам.

2.4. Проверить подготовленность лыжероллерной трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме; отсутствие на трассе камней, песка, веток, мокрых и скользких участков.

2.5. При проведении занятий на новых трассах необходимо произвести просмотр трассы без лыжероллеров.

3.Требования безопасности во время занятий

3.1. Соблюдать интервал движения на лыжероллерах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 20 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.4. Во избежание потертостей ног не использовать тесные или слишком свободные лыжные ботинки.

3.5. Соблюдать установленные режимы учебно-тренировочных занятий.

4.Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжероллеров и невозможности дальнейшего продолжения занятия немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5.Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.