

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ ТАТЬЯНЫ ВЕНИАМИНОВНЫ АХАТОВОЙ»**

Рассмотрено
на заседании
тренерского совета
Протокол № 1 от «24» января 2018 г.



Утверждаю
Директор ГАУ ЯНАО
СШОР им. Т.В. Ахатовой

А.А. Заколюкин

Приказ от 25.01.2018 № 47-ОД

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Составители программы:
Гордиевских В.С., тренер по лыжным гонкам
ГАУ ЯНАО СШОР им. Т.В. Ахатовой,
Назаров Ф.Р., тренер по стрельбе из лука
ГАУ ЯНАО СШОР им. Т.В. Ахатовой

г. Лабытнанги
2018 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	Стр.
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы	3
1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин	3
1.3. Основные формы тренировочного процесса	6
1.4. Структура Программы	6
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1. Продолжительность подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст и количество лиц в группах. Требования к количественному и качественному составу групп	7
2.2. Тренировочный план. Соотношение объемов тренировочной нагрузки	7
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий со спортивно-оздоровительными группами	9
3.2. Программный материал (избранный вид – лыжные гонки)	9
3.3. Программный материал (избранный вид – стрельба из лука)	11
3.4. Воспитательная работа	13
3.5. Рекомендации по технике безопасности при проведении тренировочных занятий	15
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	16
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	18

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о сохранении здоровья населения становится предметом особого внимания физкультурных организаций. Программа по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы с занимающимися ГАУ ЯНАО СШОР им. Т.В.Ахатовой (далее - Программа) ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни среди населения, в первую очередь школьного возраста.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач реализации данной Программы - формирование у человека двигательных навыков и умений, а также подготовка к прохождению спортивной подготовки. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого человека, его индивидуальных особенностей.

1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Настоящая программа основывается на многолетних научно-исследовательских работах в области теории и методики физического воспитания и спортивной подготовки, а также на практической работе организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554).
3. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125.
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645.
5. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н).

Также программа должна учитывать внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы работы с занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, распределение объемов тренировочных нагрузок; участие в спортивных соревнованиях.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе;
- содействия развитию массового спорта;
- осуществление подготовки занимающихся к возможному прохождению спортивной подготовки по избранному виду спорта.

1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

Избранными видами спорта при реализации данной программы являются лыжные гонки и стрельба из лука.

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определённые дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1) Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2) Соревнования с Масстартом. При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3) Гонки преследования. Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные 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 - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

4) Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой 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».

5) Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие

квалификацию участники.

б) 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 масстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Стрельба из лука имеет тысячелетнюю историю. Искусство владеть луком высоко ценилось на заре развития человечества. Лук - одно из самых древних видов оружия в истории человечества. Изобретенный много веков назад, он до сих пор служит людям, успешно заменяя охотничье ружье коренным обитателям амазонской сельвы, австралийского буша и тропических лесов Африки. Как вид спорта стрельба из лука зародилась в Швейцарии в 15 веке в память о легендарном Вильгельме Телле. Современные правила состязаний были выработаны в конце 19 века. Стрельба из лука — вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Стрельба из лука является Олимпийским видом спорта с 1900 года. В 1900, 1904, 1908 и 1920 годах в программу Игр входили различные нестандартные дисциплины (стрельба с 50, 60, 80 ярдов и другие). С 1924 года этот вид был исключён из программы, по причине отсутствия общих правил, и вернулся обратно с Игр 1972 года с дисциплиной М2 в личном первенстве.

На официальных международных соревнованиях FITA в стрельбе по мишеням используются следующие типы луков:

- олимпийский или классический (Olympic or Recurve bow). Сила натяжения около 15-20 кг, скорость полёта стрелы достигает 240 км/ч;
- блочный (Compound bow). Использует специальный механизм обеспечивающий более правильный разгон стрелы и большую силу натяжения лука при меньшем усилии удержания со стороны спортсмена. Сила натяжения около 25-30 кг, скорость полёта стрелы до 320 км/ч.

Другие важные аксессуары лучника это:

- набор стрел и колчан;
- релиз (размыкатель) устройство, выпускающее тетиву на блочном луке;
- крага, предохраняющая левое предплечье у правши.

Крупнейшие международные соревнования по стрельбе из лука проводятся для различных типов лука (блочный и классический) как в помещении, так и на открытом воздухе. Стандартными на международных соревнованиях являются дистанции, измеряемые в метрах.

Стрельба ведётся сериями по три или по шесть стрел. По стандартам FITA на серию из 3 стрел даётся 2 минуты, на серию из 6 стрел 4 минуты.

Большое внимание необходимо уделять безопасности, так как спортивный лук потенциально смертельно опасное оружие. Неопытному человеку лучше даже не пытаться натянуть тетиву. Стрельба ведётся по стандартным мишеням FITA. Бумажные мишени состоят из концентрических кругов разного цвета. Размеры приведены в таблице. Размер мишени для олимпийской дистанции 70 метров - 122 см.

Внутри «десятки» (центр мишени называют «яблочком») также имеется ещё одна внутренняя окружность вдвое меньшего диаметра (для 122 см мишени десятка 122 мм и внутренняя десятка 61 мм). Попадание стрелы во внутреннюю десятку учитывается при спорных ситуациях равенства очков и при фиксации мировых рекордов. Мишени крепятся на щитах, выполненных из такого материала, чтобы стрела после попадания надёжно оставалась в щите и не проходила сквозь него. Угол наклона щита к земле около 10-15°. Если стрела задевает габарит (границу окружности), то спортсмен получает большее из двух возможных значений очков.

Стандартные дистанции для стрельбы

- в помещении: 18, 30, 50 метров (мужчины и женщины);
- на открытом воздухе: 30, 50, 70, 90 метров (мужчины), 30, 50, 60, 70 метров (женщины).

1.3. Основные формы тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные практические и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль; физкультурные и спортивные мероприятия. Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

1.4. Структура Программы

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст и количество лиц в группах. Требования к количественному и качественному составу групп

В группы спортивно-оздоровительного этапа (избранный вид спорта – лыжные гонки) могут быть зачислены лица от 7 лет и старше, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом. Минимальная наполняемость групп – 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе – до 3 лет.

В группы спортивно-оздоровительного этапа (избранный вид спорта – лыжные гонки) могут быть зачислены лица от 9 лет и старше, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом. Минимальная наполняемость групп – 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе – до 3 лет.

Максимальный состав группы обусловлен имеющимися условиями для проведения занятий избранным видом спорта одновременно для определенного числа занимающихся.

Перевод занимающегося в группу следующего года подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании уровня посещаемости занятий, участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Таблица 1. Особенности комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа, максимальные объемы тренировочной нагрузки

Избранный вид спорта	Минимальный возраст для зачисления	Минимальный состав группы	Максимальный состав группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки (в неделю)	Количество занятий в неделю
лыжные гонки	7 лет	10 чел.	20 чел.	6 часов	3-6
стрельба из лука	9 лет	10 чел.	16 чел.	6 часов	3-6

Максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

2.2. Тренировочный план. Соотношение объемов тренировочной нагрузки

При осуществлении работы со спортивно-оздоровительными группами необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки занимающихся с учетом избранного вида спорта. Годовой тренировочный план составляется в академических часах. Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2 академических часа.

На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочий планы (для каждой группы). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Приведенное ниже (таблица 2) соотношение объемов обучения по предметным областям программы в % соотношении к общему объему тренировочного плана является примерным. При разработке рабочего плана реализации программы на текущий тренировочный год тренер в рамках предусмотренного программой вариативного ряда часовой нагрузки по каждой из предметных областей вправе выбрать приемлемое для него соотношение тренировочной нагрузки на текущий год.

Таблица 2. Примерное соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы подготовки	Соотношение к общему объему	
	1 год	Свыше года
1. Общая физическая подготовка (%)	32-40	28-35
2. Избранный вид спорта		
2.1. Специальная физическая подготовка (%)	17-22	20-25
2.2. Техническая подготовка (%)	3-7	5-9
2.3. Тактическая, теоретическая подготовка (%)	3-5	3-5
2.4. Контрольные тренировки и соревновательная деятельность, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (%)	1-3	2-4
3. Другие виды спорта и подвижные игры (%)	30-37	30-37
4. Промежуточная и итоговая аттестация (%)	1-2	1-2

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках и стрельбе из лука.

Тактическая и теоретическая подготовка – это процесс повышения теоретических знаний занимающегося, вооружение его начальными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях.

Объем соревновательной нагрузки для спортивно-оздоровительных групп состоит, прежде всего, из контрольных мероприятий, позволяющих определить текущий уровень подготовленности занимающихся, а также физкультурно-оздоровительных мероприятий. Участие непосредственно в соревновательной деятельности не является обязательным для всех занимающихся, в тоже время наиболее подготовленные из них могут принимать участие в проводимых соревнованиях по избранному виду спорта (не более 2-х стартов для занимающихся в группах 1 года подготовки и 3-х для групп свыше года подготовки).

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий со спортивно-оздоровительными группами

В программе отражены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом особенностей спортивно-оздоровительного этапа.

Таблица 3. Примерное соотношение объемов тренировочного процесса в академических часах (из расчета для 42-недельного тренировочного года)

Разделы подготовки	Соотношение к общему объему	
	1 год	Свыше года
1. Общая физическая подготовка (час)	81-100	71-88
2. Избранный вид спорта		
2.1. Специальная физическая подготовка (час)	8-18	13-23
2.2. Техническая подготовка (час)	43-55	50-63
2.3. Тактическая, теоретическая подготовка (час)	8-13	8-13
2.4. Контрольные тренировки и соревновательная деятельность, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (час)	3-8	5-10
3. Другие виды спорта и подвижные игры (час)	76-93	76-93
4. Промежуточная и итоговая аттестация (час)	3-5	3-5
Общее кол-во часов в год	252	252

Основные задачи работы со спортивно-оздоровительными группами:

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- овладение основами техники упражнений избранного вида спорта;
- воспитание морально-волевых качеств;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Занятия в основном проводятся в «круговой» форме, возможно и минимальное применение «круговых» занятий. Занимающиеся могут участвовать в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по избранному виду спорта (не более установленного объема и без постановки задач достижения значительных спортивных результатов).

3.2. Программный материал (избранный вид – лыжные гонки)

3.2.1. Общая физическая подготовка.

Задачами общей физической подготовки (ОФП) являются:

- всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов);
- улучшение морально-волевой подготовки;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта.

Основными средствами ОФП являются:

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;

- общеразвивающие упражнения;
- гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;
- подвижные игры и эстафеты;
- элементы спортивных игр.

3.2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) является специализированным развитием ОФП. Задачи ее более узки и более специфичны:

- совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для лыжных гонок;
- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в лыжных гонках;
- избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении (специализируемого) упражнения.

Соотношение средств и методов общей и специальной физической подготовки зависит от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основными средствами СФП являются:

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- имитационные упражнения;
- кроссовая подготовка;
- ходьба на заданную дистанцию.

3.2.3. Техническая подготовка.

Основными задачи технической подготовки являются: обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами, технике спуска со склонов и торможения, преодолению подъемов.

Упражнения в бесснежный период:

- изучение стойки лыжника;
- маховые движения руками вперед-назад;
- имитация попеременного двухшажного хода без палок;
- то же с палками.

Подготовительные упражнения на снегу (на месте):

- надевание и снятие лыж;
- прыжки на лыжах на месте;
- передвижение приставными шагами в стороны на лыжах;
- способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении;
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
- быстро и правильно вставать.

Подготовительные упражнения для овладения техникой спуска с горы:

- основная, высокая, низкая стойка (имитация спуска);
- то же с разбега;
- подпрыгивание во время спуска;
- обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- спуски с различным положением головы;
- спуски при снегопаде и закрытыми глазами.

Знакомство с основами техники передвижения лыжными ходами.

- обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами;
- обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;
- знакомство с основами техники передвижения коньковым ходом (для занимающихся более одного года и имеющих возраст не менее 9 лет).

3.2.4. Контрольные упражнения и соревнования.

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

3.2.5. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Права и обязанности занимающегося в спортивной школе. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии.

Тема 2. Правила поведения и техники безопасности на занятии.

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на 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.

Тема 3. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.

Тема 4. Основы здорового образа жизни

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 5. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Характеристика лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

3.2.6. Другие виды спорта и подвижные игры

Для повышения общей подготовки комплексно используются элементы вспомогательных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и др. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на организм и отражали специфику лыжного спорта:

- для развития общей выносливости используется длительный бег с переменной интенсивностью, кросс по пересеченной местности, спортивная ходьба;
- для развития силы – упражнения с отягощениями, весом собственного тела, метания и толкания отяжеленных предметов;
- для развития быстроты движений и двигательной реакции – бег на короткие и средние дистанции, различного рода ускорения, спортивные игры;
- для развития ловкости и координации движений – гимнастика, элементы акробатики, подвижные игры, упражнения в равновесии и др.

Одним из показателей освоения программы является приобретение обучающимися соответствующих знаний, умений и навыков из других видов спорта.

3.3. Программный материал (избранный вид – стрельба из лука)

3.3.1. Общая физическая подготовка.

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие гимнастические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- кроссовый бег;
- упражнения с отягощениями;
- элементы спортивных и подвижных игр;
- эстафеты.

Нельзя недооценивать роль общей физической подготовки в данном виде спорта. Стрельба из лука характеризуется рядом особенностей, предъявляющих повышенные требования к организму лучника в связи со спецификой его спортивной деятельности.

Поза стрелка существенно отличается от обычной позы стоящего человека. Для стрелка из лука необходимо создать такое рабочее положение, при котором обеспечивалась бы наибольшая устойчивость системы «стрелок-оружие». Средства физической подготовки помогают предотвратить специфические нарушения осанки: искривление позвоночника во фронтальной плоскости, асимметрия плеч, лопаток, костей таза и т.д.

В результате длительных и однообразных занятий без применения простейших корригирующих упражнений происходит фиксация неправильного положения позвоночника. Особенно это относится к юным стрелкам, у которых мышечный аппарат недостаточно развит.

Общеразвивающие упражнения подразделяются в зависимости от преимущественного их воздействия на различные части тела и мышечные группы:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц всего тела (упражнения общего характера).

3.3.2. Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения (элементы стрельбы), а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения и, следовательно, направленные на специализированное развитие основных, «рабочих» групп мышц и ведущих функций, например, упражнения, имитирующие натяжение лука (как с луком, так и без него или на тренажере в замедленном темпе).

3.3.3. Техническая подготовка

Стрельба из лука относится к технически сложным видам спорта. Основными задачами технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является начальное освоение основных элементов выстрела из лука.

Решение первой задачи состоит в обучении занимающихся основным элементам техники выполнения выстрела, к которым относится прицеливание (как процесс), натяжение лука, выполнение выпуска (расслабление пальцев и освобождение тетивы из захвата).

Обучение технике стрельбы целесообразно проводить отдельно по следующим элементам:

- изготовка и корректировка позы;
- прицеливание;
- хват (способ удержания лука);
- хват (способ удержания тетивы), натяжение лука и дотяг;
- выпуск.

Основное упражнения для обучения выполнения целостного выстрела: стрельба с кликером по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м).

3.3.4. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Стрельба из лука как вид спорта. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии.

Тема 2 Основы здорового образа жизни.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиена жилищ и мест занятий спортом. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур и естественных факторов природы, использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха.

Основные принципы построения рационального питания. Понятие об инфекционных и простудных заболеваниях.

Тема 3 Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.

Тема 4. История развития стрельбы из лука. Стрельба из лука как вид спорта.

Место стрельбы из лука как вида спорта в системе физического воспитания, задачи данного вида спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста.

Происхождение и первоначальное применение лука и стрел. Применение стрельбы из лука на Руси в быту, на охоте и на войне.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 6. Оружие и снаряжение стрелка из лука

Характеристика для занятий стрельбой из лука: стрелковый тир, стрельбище. Щиты. Мишени. Оружие: луки, стрелы. Характеристика материальной части оружия: луков, стрел, наконечников для стрел, оперения, хвостовиков, тетивы, прицельных приспособлений, полочек, кликеров, плунжеров и т.п. Одежда стрелка из лука (для тренировок, соревнований и стрельбы в неблагоприятных климатических и метеорологических условиях).

Тема 7. Техника безопасности при занятиях стрельбой из лука

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, стрельбищу, оружию, инвентарю, одежде, обуви. Требования, предъявляемые к хранению инвентаря; инструктаж по технике безопасности и правилам переноса, хранения и обращения с оружием и снаряжением. Безопасность при организации и проведении практической тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

3.3.5. Другие виды спорта и подвижные игры

Специфическая особенность стрельбы из лука заключается в повторной достаточно длительной статической позе при выполнении соревновательных упражнений. Для повышения общей подготовки используются элементы вспомогательных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, спортивно-пулевая стрельба и др. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на организм и отражали специфику стрельбы из лука:

- для развития общей выносливости используется бег на средние дистанции, кросс по пересеченной местности, спортивная ходьба;
- для развития силы – упражнения с отягощениями, весом собственного тела, метания и толкания отяжеленных предметов;
- для развития двигательной реакции – бег на короткие и средние дистанции, различного рода ускорения, спортивные игры;
- для развития ловкости и координации движений – гимнастика, элементы акробатики, подвижные игры, упражнения в равновесии;
- для совершенствования техники меткого выстрела – упражнения спортивно-пулевой стрельбы и др.

Одним из показателей освоения программы является приобретение обучающимися соответствующих знаний, умений и навыков из других видов спорта.

3.4. Воспитательная работа

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. Формируя у занимающихся отношение к избранному виду спорта как к достаточно сложному и по-своему прекрасному виду спорта, но требующему значительных физических напряжений, не надо бояться, что это отпугнёт желающих заниматься спортом.

Главной задачей в занятии с начинающими спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее, как правило, только то время, которое отведено на тренировку. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация тренировочного процесса.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к ученикам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и мероприятий. Успешность воспитательной работы во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам **убеждения**. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех, как в спортивной деятельности, так и в спортивно-оздоровительной, зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является **наказание**, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

3.5. Рекомендации по технике безопасности при проведении тренировочных занятий

3.5.1. Общие требования безопасности.

1. К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При несчастном случае пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить о произошедшем тренеру.

3. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности. Все случаи нарушения правил безопасности должны разбираться в присутствии группы.

3.5.2. Избранный вид спорта – лыжные гонки.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

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

Требования безопасности во время занятий.

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

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

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

4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру о первых же признаках обморожения.

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру.

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

3.5.3. Избранный вид спорта – стрельба из лука

Все правила требуют детального разъяснения с приведением конкретных примеров из практики стрельбы. Начинающие стрелки-лучники должны четко осознать, что неумелое обращение с инвентарем и оборудованием представляет крайнюю опасность не только для самого спортсмена, но и для окружающих его людей и что несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к непроизвольному выстрелу и несчастному случаю.

Тренер обязан дать полную информацию о поражающей способности различных видов оружия и снаряжения, детально объяснить, какие последствия может иметь непроизвольный выстрел, какие травмы можно нанести человеку, находящемуся на различных расстояниях от стреляющего. Прочные навыки безопасного обращения с оружием должны быть сформированы у стрелков уже в процессе занятий с оборудованием в кабинете, во время тренировок без стрел.

К занятиям с луком и стрелами допускаются те занимающиеся, которые твердо усвоили и неукоснительно выполняют правила безопасного обращения с оружием, сдавшие зачет и расписавшиеся в книге регистрации по сдаче зачета.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется периодический контроль. Контроль общей физической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в конце спортивного сезона.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода подготовки в спортивной школе проводятся контрольно-переводные нормативы в первой половине спортивного сезона. Состав нормативов определяется положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации и характеризует уровень физической подготовленности занимающихся.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодическое – в начале каждого тренировочного года. Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

- степень усвоения техники двигательных действий;
- уровень развития физических качеств;
- уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце тренировочного года в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей и специальной).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце тренировочного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год подготовки или могут быть рекомендованы к прохождению индивидуального отбора для зачисления в группы спортивной подготовки по виду спорта.

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года.

Результатом реализации Программы является:

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

- освоение основ техники по избранному виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

Комплексы контрольных упражнений для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности

Для оценки общей, специальной физической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

- бег 30м, 60м,;
- бег 500м, 800м;
- прыжок в длину с места;
- метание теннисного мяча с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание на перекладине;
- поднятие туловища из положения лежа;
- бросок набивного мяча 1 кг;
- челночный бег 3x10м.

Конкретизированные нормативы, условия их приема регламентируются локальным актом спортивной школы.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебное пособие. – СПб.: изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
7. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
8. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
9. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
10. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
11. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
12. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
14. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. -М:РГАФК, 1995.
15. Шилин Ю.Н. Техническая подготовка стрелков из лука. -М:РГАФК, 1998.
16. Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. - М:РГУФК, 2005.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
5. <http://www.archery-sila.ru/> - стрельба из лука в России (спортивная социальная сеть);
6. <http://archery.su/>— федерация стрельбы из лука России;
7. <http://www.archery.ru/> - стрельба из лука в России (спортивная социальная сеть).