

Обсуждена Тренерским советом  
Протокол № 1 от «30» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО  
«Спортивная школа»  
Краснотуранского района  
К.М. Щербина  
Приказ от 29.08.2023 № 124 од



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» Краснотуранского района

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 10 лет

Составители:  
Бойченко В.В.  
Филиппович А.А.  
Щербина О.К.

Краснотуранск 2023г.

## Содержание программы

1.	Пояснительная записка .....	3 стр.
2.	Нормативная часть .....	5 стр.
3.	Методическая часть .....	7 стр.
4.	Система контроля и зачетные требования .....	11 стр.
5.	Воспитательная работа .....	14 стр.
6.	Перечень информационного обеспечения .....	15 стр.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам составлена для МБОУ ДО «Спортивная школа» Краснотуранского района в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МБОУ ДО «Спортивная школа» Краснотуранского района и примерной программой по лыжным гонкам для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР, под ред. доктора пед. наук В.П. Квашук М.: Советский спорт, 2005. Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», № 127-ФЗ от 30.04.2011 г.

Общеразвивающая программа по лыжным гонкам предназначена для тренеров-преподавателей МБОУ ДО «Спортивная школа» Краснотуранского района и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Программа по лыжным гонкам разработана для обучающихся спортивно-оздоровительных групп и способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки.

Основные принципы:

- Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и



соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники передвижения на лыжах,
- развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны знать:

1. основные понятия, термины лыжных гонок,
2. историю развития лыжного спорта,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. владеть техникой передвижения на лыжах

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### Условия комплектования спортивно оздоровительных групп (СОГ)

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Продолжительность этапа не ограничена. В спортивно оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

### Учебный режим

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Наполняемость групп (максимальная)	Макс. объем учебно-тренировочной работы (часы нед./год)	Режим занятий (кол-во занятий в неделю)	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6 лет	30	6/312	3-4	Прирост показателей ОФП и СФП

Тренировочные занятия на спортивно-оздоровительном этапе в спортивной школе проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 45 недель: 42 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях школы и дополнительно 3 недели - в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

### Годовой учебный план

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап	
	1 год	Свыше 1 года



Количество учебных недель	45	45
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
<b>Практическая подготовка, из них:</b>	<b>253</b>	<b>253</b>
- Общая физическая подготовка	134	134
- Специальная физическая подготовка	60	60
- Техническая подготовка	40	40
Участие в соревнованиях	15	15
Медицинское обследование	4	4
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>270</b>	<b>270</b>

**Формы занятий** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Основными формами тренировочного процесса являются:

1. групповые тренировочные занятия;
2. теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
3. контрольные испытания;
4. участие в спортивно-массовых мероприятиях (групповые, школьные соревнования, эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
5. занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
6. медико-восстановительные мероприятия.

#### **Формы промежуточной аттестация обучающихся**

1. прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
2. участие в соревнованиях различного уровня.

#### **Режим тренировочной работы.**

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1-й год	6	3	<b>270</b>	15-30
Свыше года	6	3	<b>270</b>	15-20

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **1. Теоретическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии на лыжных трассах. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической, подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжному спорту.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы проверки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

#### План теоретической подготовки

№	Тема	Кол-во часов	
		1 г	Свыше года
	<b>Вводное занятие.</b>	1	1
1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1	1
2	Гигиена, режим, закаливание, отдых	3	3
3	Техника безопасности, первая помощь	2	2
4	Питание здорового образа жизни	2	2
5	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	1
6	Основы техники способов передвижения	6	6
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1	1
	<b>Всего часов</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

#### **Вводное занятие.**

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время ТЗ и соревнований.

#### **Тема 1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.**

Эволюция 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.

#### **Тема 2. 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 3. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Лыжный инвентарь. 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. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

### **Тема 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. Правила поведения на соревнованиях.

## **2. Практическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

**1. Строевые упражнения** применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

**2. Общеразвивающие упражнения.** Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

#### **2.1 Упражнения без предметов и с предметами**

**Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

**Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с



использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

**Для ног.** Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе

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

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

**5. Упражнения для развития выносливости:** наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

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

**7. Упражнения на гибкость:** одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

**8. Упражнения на расслабление:** стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

## **9. Другие виды спорта**

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м

Гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на



перекладине.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр — регби, волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т. д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **4. Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении.
- Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
- Обучение основных элементов конькового хода.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **Педагогический и врачебный контроль**

Этот раздел программы включает:

- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся;
- Организацию и методические указания по проведению тестирования;

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий,



соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

### **Медицинский контроль**

Основной задачей медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе оздоровительной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144 н).

### **Контрольно - переводные требования**

В период обучения в спортивно-оздоровительных группах занимающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и технической подготовке.

Тестирование проводится 2 раза в год - в начале и в конце учебного года. По итогам контрольных испытаний (в конце учебного года) учащиеся зачисляются на следующий этап подготовки.

### **Задачи контрольно-переводных нормативов:**

- оценить владение техникой способов передвижения на лыжах;
- оценить разностороннюю физическую подготовку;
- оценить овладение минимумом теоретических знаний по лыжным гонкам, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта;
- выявление спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий в тренировочных группах.

**Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:**

- Регулярность посещения занятий;
- Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- Уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- Отсутствие медицинских противопоказаний.

При выполнении контрольно-переводных требований и нормативов по специальной физической подготовке, не имеющий противопоказаний врача к лыжным гонкам, обучающийся может быть зачислен в учебную группу, на более высокий этап обучения, согласно возраста.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП.**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы			
		7 лет		8 лет и старше	
		м	д	м	д
Быстрота	Бег 30 метров (девочки)		+		6,1



	Бег 60 метров (мальчики)	+		10,9	
Выносливость	Бег 500 метров	Б/у времени		Б/у времени	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	13	10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	150 см	15 см

"+" - выполнение упражнения и определение начального уровня физической подготовленности.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результаты выполнения тестов для детей 8 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам спортивной подготовки по лыжным гонкам и зачисления в группы начальной подготовки.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### Педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольных нормативов по ОФП и результатам участия в групповых и школьных соревнованиях по лыжным гонкам.



## **Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп организуется ежегодный прием контрольных нормативов - в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

### **Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов**

#### **1. Бег на 30, 60, 500 метров**

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

#### **2. Прыжок в длину с места**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

#### **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

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 должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный

процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний учебное пособие, М.: Советский спорт, 2003г.
- Сборник нормативно – правовых документов по физической культуре и спорту. Красноярск, 2002г.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера наука побеждать М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003г.
- Справочник работника физической культуры и спорта., М.: Советский спорт, 2002г.
- Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта., М.: АСАДЕМА, 2003г.
- Научно – методический журнал «Физическая культура» с 2004г.
- Талага Е. Энциклопедия физических упражнений, М.: ФК и С, 1998г.
- Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
- Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
- Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
- Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
- Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Материалы Интернет сайтов:

- Спортивная электронная библиотека  
[htt://libsport.ru](http://libsport.ru)
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту  
[htt://libspotedu. Ru](http://libspotedu.Ru)
- Журнал теория и практика физической культуры  
[htt://lib.spotedu. ru/ press /tpfk](http://lib.spotedu.ru/press/tpfk)

## Ресурсное обеспечение программы

### 1. Материально-техническое обеспечение.

- Оборудованные лыжные трассы;
- Тренажерный спортивный зал;
- Спортивный городок;
- Игровые площадки.

### 2. Кадровое обеспечение.

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.



## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к ботинкам;
- травмы при падении во время спуска с горы.

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

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

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

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленным с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к ботинкам.

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

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать тренировку т.е., выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

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

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

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

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

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

#### **4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

#### **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.