

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Вымпел»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБУ ДО

«СШ «Вымпел»

И.С. Сауткин

Приказ № 41 от 29.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 8 - 17 лет

Рязань
2023 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.02.2023 года;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. №628-р);
- Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №8 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.09.2017 г. №816).

Характеристика избранного вида спорта «лыжные гонки, его отличительные особенности

Лыжные гонки – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок.

Официальные спортивные соревнования по лыжным гонкам проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта на дистанции длиной от 0,5 км. до 70 км.

Лыжные гонки входят программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Основные виды: с отдельным стартом, с общим стартом (масс-старт, гонки преследования (персьют), скиатлон, эстафеты, индивидуальный спринт, командный спринт).

Основные стили передвижения на лыжах - «классический стиль» и «свободный стиль».

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись на территории Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы, финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX – начало XX века во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS).

В России первая руководящая развитием лыж организация – Московский клуб лыжников который появился 29 декабря 1895 г. Первый чемпионат страны по лыжным гонкам состоялся 7 февраля 1910 года и в нем участвовало 12 спортсменов. Победителем чемпионата и обладателем звания первого лыжебежца страны стал Павел Бычков. Женское первенство страны впервые было разыграно в 1921 году, на дистанции 3 км. победила Наталья Кузнецова.

При занятиях лыжными гонками активно работают все основные группы мышц, кардиореспираторная система, улучшается резистентность организма неблагоприятным внешним условиям. Систематические тренировки увеличивают ЖЕЛ, МПК, уменьшают ЧСС, дают возможность легко регулировать нагрузку, как по интенсивности, так и по объему.

При передвижении на лыжах развиваются все основные физические качества, особенно выносливость, сила, координация.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью является то, что в лыжных гонках запрещены физические контакты между соперниками. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, физкультурой. Программа реализуется в рамках сетевого партнерства с общественной организацией «Рязанская областная федерация лыжных гонок».

Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности, т.к. обеспечивает, в первую очередь, повышение двигательной активности детей, вовлечение их в систематические занятия спортом. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности.

На занятиях лыжными гонками у учащихся вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, выносливость, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой. Воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Учащийся в процессе занятий совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках физической культуры и ОБЖ.

Новизна программы

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению детей к дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

Актуальность

Актуальность программы заключена в возможности реализовать комплексный подход к воспитанию и обучению детей, позволяя сочетать физическое, умственное, интеллектуальное развитие. В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают «оторванными» от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают несамостоятельными, физически слабыми и подверженными заболеваниям.

Программа обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Занятия лыжными гонками содействуют умственному развитию учащихся, способствуют развитию логического мышления. Человек в процессе занятий по данной программе развивает функциональные способности своего организма, психологическую устойчивость.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Занятия детей и подростков спортом - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять пропаганде здорового образа жизни.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Педагогическая целесообразность

Данная программа обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у детей:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности учащихся.

Программа осуществляет 3 исключительно важные функции:

- создает эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствует осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполняет защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация тренировочно-воспитательного процесса;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Адресат программы

Программа адресована детям 8 – 17 лет. Занятия проводятся в смешанных группах постоянного и переменного состава. Численность группы – от 15 до 30 человек. На обучение по программе лыжные гонки могут записаться все желающие соответствующего возраста и имеющие медицинский допуск врача к занятиям по лыжным гонкам.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Предлагаемая программа краткосрочная ознакомительного уровня реализуется в течение 1 года обучения - 264 часа.

Форма обучения очная. Режим занятий – 3 раз в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся;
- создание условий для формирования установки на здоровый образ жизни посредством занятий лыжными гонками;
- отбор одаренных детей к дальнейшим занятиям лыжными гонками.

Задачи программы ознакомительного уровня

1. Образовательные:

- обучить основным двигательным умениям и навыкам, необходимым для занятия лыжными гонками;
- обучить основам технике передвижения на лыжах;
- обучить правильному выполнению общефизических и специальных упражнений;
- обучить основам физиологии и гигиены спортсмена;
- сформировать навык самостоятельной тренировочной деятельности.

2. Воспитательные:

- воспитать потребность в укреплении здоровья и ведении здорового образа жизни;
- формировать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и личностные качества: волю, смелость, активность.

3. Развивающие:

- развивать интеллектуальные способности;
- развивать двигательные способности детей;

1.3. Содержание программы

В процессе обучения учащиеся знакомятся с историей возникновения лыжных гонок, правилами соревнований по лыжным гонкам, приобретают навыки овладения разнообразными способами передвижения на лыжах. Теоретическая часть дается в форме беседы с просмотром видео соревнований по лыжным гонкам, иллюстративного и наглядного материалов.

Учебный план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Расчет учебных часов
Теоретическая часть		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
2.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2
3.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена спортсмена.	2
Итого часов на теоретические занятия		6
Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	118
2.	Специальная физическая подготовка	72
3.	Техническая и тактическая подготовка	48
4.	Выполнение контрольных нормативов	16

	Соревнования	
5.	Медицинское обследование	4
Итого часов на практические занятия		258
Итого часов		264

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Время, отводимое для самостоятельной работы (по индивидуальному плану) не может превышать 15%.

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство с образовательной программой, целями и задачами, видом спорта лыжные гонки. Инструктаж по технике безопасности.

Техника безопасности – основы безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.

Лыжные гонки – средство физвоспитания, оздоровления, закаливания.

Тема 2. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Обзор развития лыжных гонок как вида спорта. 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. Формы соревнований, требования к спортсменам, старт, хронометраж, финиш, результат.

Тема 3. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена спортсмена.

Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки для передвижения классическими и свободными ходами). Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Лыжные мази, парафины, эмульсии их значение. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Экипировка лыжников-гонщиков. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена спортсмена. Гигиена физических упражнений, основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви.

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 занятия.

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.

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, вращение 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.

Бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м.

Подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.

Спортивные игры: волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис.

Подвижные игры:

ИГРА «Октябрята»

На противоположных сторонах площадки зала) отмечают линиями 2 дома на расстоянии 15-20 м один от другого.

Между домами посередине площадки становится водящий. Стоя лицом к ребятам, он громко считает: «Раз, два, три!» Все играющие говорят хором: Мы веселые ребята, наше имя - октябрята, любим бегать и играть, ну, попробуй нас догнать! - и перебегают на противоположную сторону, за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. После 3 - 4 перебежек пойманных подсчитывают и отпускают в общий строй.

Побеждают те, кто меньшее число раз был осален.

Запрещается салить октябрят за границей их дома.

ИГРА «Белые медведи»

Очерчивается площадка «море» 10-12 метров. В стороне ограничивается небольшое место «льдина». На ней располагается водящий «Белый медведь», остальные медвежата. Они размещаются произвольно по всей площадке.

Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!» - и устремляется ловить медвежат.

Поймает медвежонка отведет на льдину и ловит второго. Два пойманных медвежонка берутся за руки и начинают ловить остальных играющих.

Медведь отходит на льдину. Настигнув когонибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками.

После этого они кричат: «Медведь на помощь!» Медведь подбегает и осаливает пойманных. Осаленный игрок идет на льдину. Когда на льдине окажутся еще двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем.

При ловле запрещается хватать игроков руками и тащить их силой. Игроки выбежавшие за пределы площадки считаются пойманными. Как только медведь поймал первую пару медвежат, он сам уже не ловит, а только осаливает пойманных медвежат.

ИГРА «Невод»

Игроки - «рыбки» располагаются по всей площадке. Водящий –«рыбак» в центре площадки – «моря»

Рыбак начинает ловить рыбок, поймав одну из рыбок берет за руку, тем самым образуя невод. Таким образом двое игроков начинают ловить неводом остальных играющих. Каждый пойманный (окруженный неводом) встает в середину. Игра продолжается, пока на площадке не останется один игрок. Он и назначается в новой игре рыбаком.

Невод разрывать нельзя. Пойманная таким неводом рыбка отпускается.

ИГРА «День и ночь»

Играющие делятся на 2 команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1.5м. Одной команде дается название «День», другой – «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки в (10 – 12 м.) дом.

Тренер-преподаватель неожиданно произносит название одной из команд, например «День». Эта команда быстро убегает в свой дом, а другая команда догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Перед сигналом руководитель, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается сколько игроков было поймано в каждой команде. Побеждает команда, осалившая больше игроков за одинаковое кол-во перебежек.

1.Игроков разрешается салить только до черты дома.

2.Пойманные игроки продолжают участвовать в игре.

3.Один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

ИГРА «ПОПРЫГУНЧИКИ-ВОРОБЫШКИ»

Чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий – кошка, а остальные играющие воробушки – за пределы круга.

По сигналу воробушки выпрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать игрока – воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманные остаются в круге. Когда кошка поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка из пойманных.

1. Разрешается прыгать на одной или двух ногах (по договоренности).
2. Тот, кто пробежал через круг считается пойманным.

ИГРА «Волк во рву»

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 70 – 100 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий), остальные участники игры-козочки. Они находятся на одной из сторон площадки.

По сигналу учителя козы перебегают на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая из рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные Козы подсчитываются и отпускаются. После 3-4 перебежек выбирается новый волк (или -2 волка) и игра повторяется. Выигрывают козы не разу не попавшиеся волкам, и волки, сумевшие поймать больше козочек.

1. Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 с, и заступать ногой в ров.
2. Волки могут салить коз только находясь во рву.

ИГРА «Прыжки по полоскам»

Линиями обозначается коридор шириной 2-3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см.) и широкие (50 см.) полоски, которые чередуются между собой. Их может быть 6-8. Через узкие полоски надо прыгать, а от широких отталкиваться.

Группа делится на 3 команды, которые встают шеренгами. По сигналу 1 номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двух ног) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде одно очко. Также прыгают 2 номера. Усложненный вариант состоит в том, что ширина полосок увеличивается (до 60, 90, 120, 150... см.). Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Если игрок наступит на узкую полоску он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко.

ИГРА «Метко в цель»

Посередине зала проводится черта вдоль которой ставятся 10 городков (кегли). Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

По установленному сигналу руководителя играющие 1 команды бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде учителя участники 2 команды также бросают мячи в городки, опять подсчитывают сбитые городки. Так играют 2-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.
2. При броске за стартовую линию заходить нельзя.

ИГРА «Попади в мяч»

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги на противоположных сторонах площадки, на расстоянии 18-20 м. Перед носками играющих чертятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

По сигналу учителя игроки бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное кол-во раз. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Когда игра освоена, можно метать мячи в 2 волейбольных мяча, если мячей хватает то их раздают всем участникам класса.

1. Если мяч закатился в сторону от играющих его возвращают в зону площадки на том же уровне.

2. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде 1 очко.

ИГРА «Кто дальше»

Игра проводится на хорошо накатанной лыжне, без палок.

После 4-5 шагов разгона, оттолкнувшись у стартовой линии (флажка) одной ногой, лыжник скользит на другой: толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется. В таком положении ученик скользит до остановки лыжи. В месте остановки лыжи в снег ставится флажок.

Побеждает тот участник игры, флажок которого окажется дальше других.

ИГРА «Кто лучше»

Игра может проводиться между учениками и между командами. Дистанция лыжни 20-30м.

Лыжник должен пройти отрезок по лыжне, без палок, следя за тем, чтобы скольжение было одноопорным, поочередно то на одной, то на другой лыже. Тот кто, проходя отрезок, не допустит ошибок, т.е. не перейдет на двухопорное положение, получает наибольшее кол-во баллов (например, 10). Лыжники каждой команды проходят поочередно перед учителем, его помощниками из числа наиболее подготовленных учеников, которые оценивают исполнение элемента хода в баллах.

За каждую ошибку снимается один балл. Выигрывает участник, набравший в трех попытках наибольшее кол-во баллов. Побеждает команда, члены которой в сумме набрали больше баллов.

ИГРА «Горная эстафета»

Выбирается участок подъема до 10 градусов, который можно преодолеть ступающим шагом. Класс делится на команды, которые выстраиваются на линии старта перед подъемом.

По сигналу учителя первые номера команд преодолевают подъем ступающим шагом, огибают на повороте флажок и спускаются вниз к финишу, передавая эстафету следующему участнику (коснувшись его рукой).

Побеждает команда, раньше других закончившая проходжение трассы.

ИГРА «Быстрый лыжник»

Игра проводится на нескольких параллельных лыжнях длиной 20-30 м, без палок. Группа разбивается на группы по 8-10 человек.

Каждая группа стартует по сигналу, стараясь как можно быстрее пройти лыжную дистанцию. Два-три победителя каждого забега выходят в финал. Победитель финала становится самым быстрым лыжником класса.

«Быстрая команда» - ЭСТАФЕТА

Группа разбивается на команды по 5-6 человек, которые выстраиваются на стартовой линии в колонну по одному, каждая на своей лыжне (без палок). Участники каждой команды делятся на две группы и выстраиваются на противоположных сторонах лыжни.

По сигналу первые номера команд стартуют и пробегают размеченный отрезок (20-30 м), огибают флажок и возвращаются, передавая эстафету вторым номерам. Вариант игры: встречная эстафета. Каждый участник пробегает трассу только в одну сторону, передавая эстафету в конце отрезка. Побеждает команда, участники которой раньше других закончат соревнование.

ИГРА «Салки»

Игра проводится на уплотненном снегу, без палок. Площадка ограничивается флажками, другими ориентирами. Выбирается водящий. Если группа большая, тренер-преподаватель назначает двух водящих или разбивает класс на группы, которые играют на разных площадках. В середине площадки чертится круг-это «дом».

Водящий имеет право осалить играющих, касаясь задников их лыж своими лыжами. Игрок, которого коснулся водящий, останавливается и громко объявляет: «Я - салка». Игра продолжается с новым водящим. «Салки с домом». Игрок, преследуемый «салкой» может забежать в «дом», «дом», где его нельзя салить.

Находиться в «доме» можно ограниченное время (5-10 счетов). Если игрок после окончания счетов не покинул «дом», он становится водящим.

ИГРА «Самокат»

Группа делится на 2 команды, каждая выстраивается в колонну у линии старта. Отрезок лыжни 25-30 м.

Каждая команда должна преодолеть отрезок лыжни без палок, отталкиваясь, как на самокате, только одной ногой. Эстафета передается рукой.

Побеждает команда, первая закончившая эстафету, соблюдая правильное отталкивание.

ИГРА «Веер»

На широкой ровной площадке лыжники выстраиваются в одну или две шеренги на расстоянии 2-3 м друг от друга.

По команде учителя все выполняют поворот переступанием на 90, 180, или 360 градусов, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток. Выставляются оценки от 1 до 5 баллов в зависимости от четкости и быстроты поворота. Игру можно усложнить, предложив ученикам после первого поворота переступанием пробежать по лыжне до определенной отметки и затем вновь сделать такой же поворот.

Побеждает участник, набравший большее кол-во баллов. Побеждает набравший в итоге больше баллов, сделавший это быстрее, точнее.

ИГРА «Зигзаги»

В игре могут участвовать 2 и более команд, размечается своя трасса. От линии старта до финиша на дистанции 30-40 м -зигзагами на расстоянии 5-6 м один от другого ставятся 4-6 флажков.

По сигналу тренера-преподавателя стартуют первые номера, проходя всю трассу на лыжах, выполняя у каждого флажка поворот переступанием на месте. Дойдя до последнего флажка, первые номера возвращаются на линию старта и передают эстафету вторым номерам.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету

ИГРА «Спуск в ворота»

Группа делится на 2 команды. На склоне по параллельным трассам устанавливаются ворота из палок для обеих команд.

Играющие спускаются со склона и, проезжая ворота, стараются их не разрушить. Выигрывает команда, игроки которой допустили меньше разрушений ворот.

Играющие спускаются поочередно. Как только 1 номера преодолевают спуск, спуск выполняют 2 номера и т.д.

ИГРА «Подними предмет»

Игра проводится на ровном пологом склоне. Игроки строятся в колонну и рассчитываются на «первый-второй». Четные номера одна команда, нечетные вторая. Вдоль лыжни, спускающейся со склона, расставляются флажки или другие предметы. Играющие поочередно преодолевая склон, стараются поднять как можно больше предметов. Вариант: первым номерам дают 3-4 флажка, которые они должны, спускаясь со склона, поставить в снег вдоль лыжни. Вторые номера должны собрать эти флажки и т.д. Побеждает команда, собравшая больше предметов. Выигрывает команда, первая завершившая эстафету и сделавшая меньше ошибок.

Эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

Езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на учебно-тренировочные занятия на местности (лес, парк) и возвращение обратно, прогулки на велосипедах, походы на велосипедах.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения лыжных ходов на месте в движении. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Имитация лыжных ходов по различно пересеченной местности различной интенсивности. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности различной интенсивности.

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

Комплексы по лыжной подготовке

Комплекс №1

1. Равномерное прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом.
2. Равномерное прохождение отрезков одновременным бесшажным ходом.
3. Спуск со склона в основной стойке, средней и низкой стойки.
10. Подъем в гору попеременным двухшажным ходом.

Комплекс №2

1. Равномерное прохождение отрезков одновременным одношажным ходом.
2. Пробегание отрезков 50-100м. повторным методом (2раза)
3. Спуск со склона змейкой между расставленными палками, подъем елочкой.
4. Пробегание отрезков 50м. на скорость контрольным методом (2-3раза)

Комплекс №3

1. Равномерное прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом.
2. Равномерное прохождение отрезков одновременным бесшажным ходом.
3. Прохождение с различной скоростью отрезков попеременным двухшажным ходом.
4. Спуск со склона в средней стойке с торможением «плугом».
5. Подъем в гору «елочкой».
6. Спуск со склона в средней стойке с последующим поворотом переступанием.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки 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 и совершенствование общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.
- Обучение и совершенствования технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- Обучение и совершенствование подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- Обучение и совершенствование торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

- Обучение и совершенствование основных элементов конькового хода.

Тактическая подготовка

1. Научить правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.
2. Воспитать у обучающихся чувство скорости.
3. Обучить умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.
4. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).
5. Обучить умению использовать тактические приемы в лыжных гонках (лидирование, преследование, бег рывками, финиширование).

Выполнение контрольных нормативов

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения учащихся – выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке, ОФП, теоретической подготовке.

Контрольные упражнения выполняются в феврале, марте (лыжи) и в мае (ОФП, теоретическая подготовка). С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по лыжам, ОФП принимаются следующие упражнения (тесты), отражающие уровень развития физических качеств:

Контрольные упражнения(тесты)		Нормативы	
		М	Д
Быстрота	Бег на 60 метров	11,5	12,0
Выносливость	Бег на 1000 метров	6.30	7.00
	Лыжи классический стиль передвижения 3км.	Б/у времени	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейке (кол. раз.)	10	10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	140	130
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) (кол. раз.)	30	25

Результаты выполнения тестов для детей 8 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» в соответствии с требованиями программы.

Методические указания к проведению контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия тренером-преподавателем.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 60 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 3 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа от гимнастической скамейке, 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.

3. Метание теннисного мяча с места.

Метание теннисного мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или способом прямого разбега «из за спины через плечо». Участники выполняют три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение проводится от линии метания до места приземления мяча.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются гимнастического коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей) с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

6. Бег 1000 метров.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников 20 человек.

7. Лыжи 3 км. классический стиль.

На тренировочном круге по слабо пересеченной местности без учета времени.

Соревнования

Данной программой предусматривается участие в соревнованиях. Ранг соревнований: групповой, школьный, городской, областной. Соревнования по лыжным гонкам проводятся в соответствии с календарем соревнований, разработанным учреждением или ОО «ФЛГРО».

1.4. Предполагаемые результаты

В результате освоения программы учащиеся:

должны знать:

- Правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам
- Правила личной гигиены.
- историю развития лыжных гонок в России и Рязанской области;
- правила соревнований по лыжным гонкам.

должны уметь:

- Владеть техникой передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами по равнинной и пересеченной местности;
- Владеть техникой спуска со склонов в различных стойках, техникой подъемов различной крутизны и поворотов при спусках со склонов различной крутизны.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график программы

Учебный год начинается 1 сентября. Количество учебных дней 132 по 3 занятия в неделю, количество недель 44.

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. Интернет-ресурсы.	Беседа, лекция, тренинг.
Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, поточная, фронтальная, самостоятельная работа	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки, соревновательный.	Таблицы, схемы, карточки, интернет-ресурсы.	Тестирование, соревнования.
Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, тренировки, самостоятельная работа	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические, наглядный показ тренером-преподавателем, тренировки, соревновательный.	Справочные материалы, карточки, плакаты, фотоматериалы, интернет-ресурсы.	Тестирование, соревнования.
Технико-тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы, подгрупповая, фронтальная, самостоятельная работа.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, тренировки, наглядный показ тренером-преподавателем, соревновательный.	Наглядные пособия, видеоролики, просмотр соревнований с ведущими лыжниками высокого класса, терминология, фотоматериалы, интернет-ресурсы.	Просмотр с самоанализом, соревнования.

Материально-техническое обеспечение программы

1.	Лыжи гоночные
2.	Крепления лыжные
3.	Палки для лыжных гонок
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс.
5.	Термометр наружный
6.	Флажки для разметки лыжных трасс
7.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг
8.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг
9.	Лыжероллеры
10.	Мяч баскетбольный
11.	Мяч волейбольный
12.	Мяч теннисный
13.	Мяч футбольный
14.	Рулетка металлическая 50 м
15.	Секундомер
16.	Стенка гимнастическая
17.	Стол для подготовки лыж
18.	Лыжные мази, парафины, порошки, эмульсии
19.	Эспандер лыжника

Образовательные технологии: технология группового обучения, технология личностно-ориентированного обучения, игровая технология, здоровьесберегающая технология.

Кадровые условия реализации программы: данную программу реализует тренер-преподаватель с педагогическим образованием.

Результат обучения по программе ознакомительного уровня: участие в соревнованиях по лыжным гонкам с положительным результатом, выполнение контрольных тестов.

2.3. Методические материалы

Программа обеспечена специальной литературой, методическими пособиями, наглядными пособиями, контрольными тестами по лыжным гонкам.

Программа обеспечена перечнем нормативных документов по лыжным гонкам: правила соревнований по лыжным гонкам, единая всероссийская классификация.

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Раменская Т.Н. Россия – великая лыжная держава XX столетия» - М; Спорт Академия Пресс, 2002;

2. Рудберг М. Коньковый одновременный одношажный ход Москва, 2013;
3. Правила соревнований по лыжным гонкам ФЛГР, Москва, 2007;
4. Ковровский В.Ю. Лыжный спорт Рязань, 2005;
5. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999;
6. Раменская Т.Н. Специальная подготовка лыжника» - М; Спорт Академия Пресс, 2001;
7. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам, издательство Советский спорт, Москва, 2011;
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. — М.: Издательство «СААМ», 1995;
9. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980;
10. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.

Список литературы для учащихся

1. Масленников И. Смирнов Г. Азбука спорта, Лыжные гонки , Физкультура и спорт, Москва, 1999;
2. Оплеснина Л. «Музей Олимпийской чемпионки Раисы Сметаниной» г. Сыктывкар, 2011;
3. Малеинов А. « Лыжня зовет» Москва, «Физкультура и спорт», 1984;
4. Раменская Т.Н. Гордись Великая Россия, «Физкультура и спорт», Москва, 2005
5. Раменская Т.Н. Гордись Великая Россия, «Физкультура и спорт», Москва, 2007;
6. Григорьев В.Н. История Рязанского спорта Рязань, РИНФО, 2005;
7. Григорьев В.Н. История Рязанского спорта Рязань, РИНФО, 2007;
8. Матвеева Э.М. Лыжный спорт «Физкультура и спорт», 1995;

Электронные ресурсы:

1. www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России
2. www.minsport.gov.ru — министерство спорта России
3. минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ
4. <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

Приложение.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками:

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперёд:

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

- 6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
- 6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».
- 6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.
- 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ».

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.
2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.
6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. Колени: а) подаются вперёд; б) не подаются вперёд.
10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперёд; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворотом переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распространяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см.; в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) становятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям по лыжным гонкам допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лыжным гонкам необходимо соблюдать правила поведения.
- 1.3. При несчастном случае пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю.
- 1.4. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.5. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности, и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
- 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж

к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

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 тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

4. Требования безопасности в 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 месту расположения учреждения.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Организованно покинуть место проведения занятий. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

