

Содержание

Информационная карта программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебный план.....	8
3. Календарно-учебный график.....	9
4. Рабочие программы.....	10
4.1. Теоретическая подготовка.....	10
4.2. Общая физическая подготовка.....	10
4.3. Специальная физическая подготовка.....	11
4.4. Техническая подготовка.....	13
4.5. Контрольные испытания.....	15
5. Оценочные материалы	15
5.1. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.....	15
5.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.....	17
5.3. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.....	18
6. Соревновательная деятельность.....	19
7. Методические материалы.....	19

Информационная карта программы.

1.	Наименование учреждения, реализующего образовательную программу.	МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Первомайск Нижегородской области».
2.	Полное название программы.	Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки».
3.	Ф.И.О., должность автора.	Патрогин Денис Викторович – тренер-преподаватель
4.	Нормативная база программы.	1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5.	Область применения.	Дополнительное образование детей.
6.	Направленность.	Спортивно-оздоровительная.
7.	Вид программы.	Образовательная.
8.	Возраст обучающихся.	7-18 лет.
9.	Продолжительность обучения.	1 год.
10.	Заключение тренерского совета.	Протокол № 1 от 02.09.2020 г.

1. Пояснительная записка.

Образовательная программа по лыжным гонкам разработана на основе примерной Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

При разработке программы использованы нормативные документы, регламентирующие работу физкультурно-оздоровительного комплекса:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа является адаптированной к деятельности МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Первомайск Нижегородской области», где объем учебной нагрузки составляет 42 недели (252 часа) в течение учебного года.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Программа по своей **направленности** является физкультурно-спортивной, то есть направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Лыжные гонки – это вид лыжного спорта, в котором участникам – спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах по специально подготовленной трассе, при этом обогнав своих соперников.

Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может добиться максимальной эффективности своих действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата. Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность.

Актуальность. В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий лыжными гонками воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера. А длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Цель программы: создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными дисциплинами.

Задачи:

Образовательные:

1. Формирование основ знаний, умений и навыков передвижения на лыжах;
2. Содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
3. Вовлечение в систему регулярных занятий лыжными гонками и физической культурой в целом.

Развивающие:

1. Способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
2. Развивать волевые качества лыжника: целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность;
3. Развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям.

Воспитательные:

1. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
2. Воспитание толерантности, коллективизма, дисциплинированности, чувства ответственности - формирование должных норм общественного поведения.

Характеристика контингента детей, на которых рассчитана данная программа:

- ✓ Пол – мальчики, девочки.
- ✓ Возраст – 7-18 лет.
- ✓ Степень предварительной подготовки – допускается отсутствие какой бы то ни было подготовки.
- ✓ Предполагаемый состав групп – разновозрастные дети, с разницей в возрасте 1-3 года.
- ✓ Уровень образования – обучающиеся образовательных организаций городского округа город Первомайск.

- ✓ Физическое здоровье детей – здоровые физически дети, имеющие в качестве подтверждения справку из ЦРБ.

Сроки реализации и режим проведения занятий.

Срок реализации программы – 1 год. Кратность прохождения программного материала – не ограничена. В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 42 недели (252 часа), включая соревнования, пребывание в спортивно-оздоровительном лагере, индивидуальную работу.

С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа.

Формы занятий:

- ✓ Групповое занятие.
- ✓ Теоретические занятия.
- ✓ Итоговое тестирование.
- ✓ Контрольное занятие.
- ✓ Городской спортивно-оздоровительный лагерь.

Ожидаемые результаты.

По завершению изучения материала программы учащиеся должны знать:

- теорию лыжного спорта;
- основы техники лыжных ходов;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;
- правила использования спортивного инвентаря;

По завершению изучения материала программы учащиеся должны уметь:

- передвигаться классическими лыжными ходами;
- спускаться со склонов в высокой, основной, низкой стойках;
- преодолевать подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»;
- тормозить на лыжах «плугом»;
- применять основные элементы конькового хода.

Основными способами определения результативности ожидаемых результатов является участие в школьных соревнованиях со своими сверстниками на данном этапе обучения и переход обучающихся на следующие этапы обучения.

Форма подведения итогов реализации программы:

- ✓ Контрольные тренировки.
- ✓ Контрольно-переводные тесты и нормативы.
- ✓ Соревнования муниципального уровня.

Виды и формы контроля освоения программы.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения

контрольных нормативов 2 раза в год (январь и май), участия в соревнованиях по лыжным гонкам среди школьников района, округа и города.

Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия секции «Лыжные гонки» в течение учебного года проходит на нескольких площадках: в спортивном зале и на стадионе.

Спортивный зал оборудован всем необходимым инвентарём для проведения занятия: скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, фишки, мячи и другое, так же в спортивном зале проходят занятия по теоретической подготовке. Кроме того, в работе секции используются такие подсобные помещения, как детские раздевалки с санузлами и душевыми комнатами для переодевания детей и соблюдения правил гигиены в тренировочном процессе, тренерский кабинет.

На стадионе имеются трибуны, беговая дорожка, яма для прыжков в длину с места.

На лыжной базе есть необходимый инвентарь для проведения занятий по лыжным гонкам в зимний период: лыжи, палки, ботинки, лыжные крепления и др.

Во время тренировочного процесса к форме одежды воспитанников предъявляются следующие требования: любая спортивная форма (шорты/трико, футболка), кроссовки в летний период. Утеплённая спортивная форма, термобельё, шапочка, перчатки, носки в зимний период.

Организационные условия реализации программы.

В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 42 недели, то есть 252 часа. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость соответствует норме.

2. Учебный план.

№	Программный материал	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	21
2.	Общая физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Гимнастические упражнения; ▪ Акробатические упражнения; ▪ Легкоатлетические упражнения; ▪ Спортивные и подвижные игры. 	143
3.	Специальная физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; ▪ Имитационные упражнения; ▪ Кроссовая подготовка; ▪ Шаговая и прыжковая имитация на равнинной и пересеченной местности с палками, без палок; ▪ Ходьба с легким бегом; ▪ Комплексы специальных упражнений на лыжах, роликах. 	49
4	Техническая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах; ▪ Обучение специальным подготовительным упражнениям; ▪ Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках; ▪ Обучение преодоления подъемов «елочкой», «лесенкой», «полуюлочкой», «скользящим шагом»; ▪ Обучение поворотам на месте и в движении; ▪ Обучение торможению со спусков «плугом», «полуплугом», «упором», «падением». 	25
5.	Контрольные испытания: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Тестирование по учебным контрольным нормативам. 	7
6.	Соревнования.	7
ВСЕГО ЧАСОВ		252

3. Календарно-учебный график

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июль	август
1.Теоретическая подготовка	21	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2
2.Общая физическая подготовка (ОФП)	143	8	15	15	16	9	13	14	17	10	11	15
3.Специальная физическая подготовка (СФП)	49	7	8	5	5	2	4	4	4	2	3	5
4.Техническая подготовка (ТП)	25	5			2	4	2	2	2	2	2	4
5. Контрольные испытания (КИ)	7					3				4		
6.Соревнования	7				1	1	2	2	1			
Всего часов	252	22	26	22	26	20	22	24	26	20	18	26

4. Рабочие программы.

4.1. Теоретическая подготовка.

Цель теоретической подготовки - формирование интереса к избранному виду спорта, культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме бесед. Программный материал по теоретической подготовке распределен на весь период обучения.

Тема 1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия и в помещении. Выбор места для проведения занятий. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания.

Тема 3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарём. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Тема 4. Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Тема 5. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Выбор места соревнований, подготовка трассы, оборудование старта и финиша. Обязанности и права участников соревнований.

4.2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных

суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: прыжки с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге на скорость на 20, 30, 60м, кросс – 800 м, от 1 до 5 км, эстафетный бег; прыжки в длину с места, в длину с разбега, подскоки на месте; метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, метание мяча на дальность.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом» и другие.

4.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности – ходьба на лыжах по ровной поверхности, и поверхности со сложными условиями передвижения (подъём различной крутизны, склон, спуск).

Имитационные упражнения - это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом.

Кроссовая подготовка – бег по ровной поверхности, без наклона, следует корпус держать прямо, руки немного согнуть, ноги ставить на пятки с перекатом на носки. Преодолевая подъем, следует подавлять желание сильно наклониться вперед. Наклон должен быть лишь немного большим, чем при движении по прямой.

Шаговая и прыжковая имитация на равнинной и пересеченной местности с палками, без палок:

1. Шаговая имитация. И.п. – посадка лыжника. Из этого положения сделать широкий шаг, ногу чуть согнуть в колене и поставить ее на опору пяткой с перекатом на всю ступню. После подседания на толчковой ноге тело прямо

двигается вперед. Затем следует сделать мах, поднявшись на 15–25 см над опорой, после чего повторить то же самое с другой ноги, совершая руками ритмичные движения, как при имитации на месте;

2. Имитация без палок. Имитация одновременного одношажного хода на месте: И.п. – поза лыжника. 1 – отвести ногу назад, не отрывая от пола до полного выпрямления; сделать мах, одновременно выпрямляя корпус и вытягивая руки вперед-вверх; 2 – активно наклоняясь, отвести руки назад; Имитация одновременного одношажного хода в движении: И.п. – поза лыжника. 1 – сделать большой шаг вперед, поставить ногу на пятку, вытягивая руки вперед-вверх. Удерживать положение в течение 1 сек. (прокат); 2 – приставить маховую ногу к опорной, одновременно резко наклоняясь вперед, отвести руки назад – это прокат на двух лыжах. Быстрый маховый вынос рук и выпад ногой увеличивают силу отталкивания опорной ногой. Этому предшествует быстрое и короткое подседание;

3. Имитация с палками попеременного двухшажного хода - для начала движения осуществляем вынос правой руки и левой ноги вперед и отталкивание левой рукой и правой ногой. Вынос ноги осуществляется от колена (от 4-х головкой мышцы бедра), носок не тянем. Вынос руки – несем кисть большим пальцем вперед-вверх, оставшиеся пальцы придерживают палку, чтобы не было выноса палки вперед. В это время левая рука и правая нога осуществляют толчок. Толчковая нога выпрямляется сзади до конца (как при многоскоке). Толчковая рука проносится вдоль тела и раскрывается сзади, палка при этом придерживается большим и указательным пальцем. Толчок рукой осуществляется за счет давления кисти на темляк, а не за счет захвата кистью рукоятки палки. После этого для продвижения вперед выносятся уже левая нога и правая рука. Правая рука и левая нога становятся толчковыми.

Ходьба с лёгким бегом.

Ходьба - естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Лёгкий бег - то оздоровительно-укрепляющий тренировочный вид бега, который скорее можно отнести к спортивной ходьбе. Приземление на внешний свод стопы с мягким перекатом на всю стопу и одновременным поворотом таза вперед. Отталкивание стопой осуществляются быстро, в одно касание, толчок мягкий;

Комплексы специальных упражнений на лыжах, роликах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса - обеспечивают развитие мышечной системы, способствуют развитию двуглавых мышц бедра, а также мышц голени и ягодиц. Развивают устойчивость, гибкость, равновесие и координацию движений.

4.4. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах - закономерное объединение отдельных движений лыжника в единое целое. По отталкиванию ногой от подвижной или неподвижной опоры лыжные ходы подразделяются на классические и коньковые. И классические, и коньковые классифицируются по вариантам работы рук в момент отталкивания. Выделяют группы попеременных ходов, когда отталкивание руками выполняется поочередно, однако всегда разноименно по отношению к толчковой ноге (как при ходьбе), и группы одновременных ходов, в основе которых - одновременное отталкивание руками. Возможны также ходы без толчка руками.

По количеству шагов в каждом цикле движений лыжные ходы классифицируют на бесшажные - движение происходит только за счет отталкивания палками, без движения ног; одношажные; двухшажные;

Обучение специальным подготовительным упражнениям – направлено на овладение рациональной техникой скользящего шага, развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах;

Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках:

1. Высокая стойка – ноги в коленях согнуты (до 160°), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска;

2. Средняя стойка – ноги согнуты в коленях (до 140°), туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены лапками назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость;

3. Низкая стойка – ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом $120-130^\circ$, туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой», «скользящим шагом»:

1. При подъеме «елочкой» обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками. Палки для опоры ставятся по бокам позади лыж. С увеличением крутизны склона

увеличивается угол разведения лыж и наклон туловища вперед, и лыжа еще больше ставится на ребро;

2. Подъем «лесенкой» осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро. Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону. Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально. Подъем «лесенкой» применяется на очень крутых склонах;

3. При подъеме «полуелочкой» верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро;

4. Подъем скользящим шагом очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой заканчивается одновременно с отталкиванием ногой.

Обучение поворотам на месте и в движении:

1. Повороты на месте. Эти повороты относятся к специально-прикладным упражнениям. Они используются для свободного управления лыжами, для поворотов при прохождении трассы.

2. Повороты в движении. Повороты необходимы для изменения направления движения лыжника. К основным способам поворотов относятся: 1) поворот переступанием - лыжник переносит вес тела на наружную в повороте ногу, отрывает от снега внутреннюю лыжу носком вверх, отставляет ее внутрь поворота на нужный угол (в положение нового направления движения), ставит на снег и переносит на нее вес тела; 2) поворот упором - применяется при большой скорости для плавного изменения направления движения, если нет лыжни; 3) поворот «плугом» - используется для погашения скорости на спусках;

Обучение торможению со спусков «плугом», «полуплугом», «упором», «падением»:

1. Торможение «плугом» применяется при прямых спусках на пологих склонах. Торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками;

2. Торможение «полуплугом» – разновидность торможения «плугом». Оно применяется только на пологих спусках, на равнине или выкатах со спусков и при наличии лыжни. Осуществляется оно следующим образом: одна лыжа остается в лыжне, другая выполняет те же движения, что при торможении «плугом»;

3. Торможение «упором» применяется при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне, а также для резкой остановки на равнине;

4. Торможение «падением» применяется в исключительных случаях, когда на спуске неожиданно появляется препятствие, а расстояние до него слишком мало. Способ безопасного падения заключается в следующем: перед падением необходимо присесть, а затем падать в сторону.

4.5. Контрольные испытания.

Тестирование по учебным контрольным нормативам (см. раздел 5).

5. Оценочные материалы.

5.1. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Инструкция по выполнению задания.

Уважаемый участник! Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний воспитанника секции «Лыжные гонки» спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Задания представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего буквы в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Будьте внимательны. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя.

Желаем успеха!

Тесты:

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

- а) плугом
- б) торможение падением
- в) боком

2. Какой из подъёмов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

- а) елочкой
- б) лесенкой

3. Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

- а) только одиночным
- б) только общим
- в) одиночным, парным и общим

4. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

- а) коньковый
- б) классический

5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

Варианты ответа:

- а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.
- б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.
- в) длина лыж не имеет значения

6. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

- а) нет
- б) да

7. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

- а) нет, обязан уступить в любом случае
- б) можно
- в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее

8. Какого способа передвижения на лыжах не существует:

- а) попеременный четырехэтажный ход
- б) попеременный двухшажный ход
- в) попеременный четырехшажный ход

9. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?

- а) 1984
- б) 1878
- в) 1956

10. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

- а) может не уступать лыжню
- б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

Ключ правильных ответов

1	Б
2	А
3	В
4	Б
5	А
6	Б
7	В
8	А
9	В
10	Б

5.2. Контрольные нормативы общефизической подготовленности для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация (сдача контрольных нормативов).

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла. Итоговая сумма очков определяется пятью уровнями подготовленности:

отлично - от 22 до 25 баллов,

хорошо - от 19 до 22 баллов,

удовлетворительно - от 15 до 18 баллов.

Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Контрольные упражнения	оценка	мальчики	девочки
Бег 30 м (с)	«5»	5,8	6,0
	«4»	6,4	6,6
	«3»	7,0	7,2
Бег 60 м (с)	«5»	10,7	11,2
	«4»	11,2	11,6
	«3»	11,8	12,0
Подтягивание (кол-во)	«5»	3 и больше	-
	«4»	2	-
	«3»	1	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во)	«5»	-	10
	«4»	-	8
	«3»	-	6
Прыжок в длину с места (см)	«5»	160	155
	«4»	145	140
	«3»	130	125
Лыжи. Классический стиль. 1 км. – девочки 2 км. - мальчики	Без учёта времени		

5.3. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.

Бег 30 м; 60 м выполняется с высокого старта и проводится в спортивном зале или на стадионе. Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: секундомер, финишная отметка, флажок.

Результат: время фиксируется в секундах и заносится в протокол.

Подтягивание выполняется в тренажёрном зале, где есть перекладина для подтягивания. Из положения вис хватом, руки на ширине плеч, учащийся подтягивается так, чтобы подбородок был выше перекладины, затем полностью разгибает руки и так далее.

Результат: фиксируется количество раз и заносится в протокол.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется в спортивном зале. Выполняется из исходного положения (ИП): руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Оборудование: гимнастическая скамья.

Результат: засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом, заносится в протокол.

Прыжок в длину с места проводится в спортивном зале. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой линией выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах). В зачет идет лучший результат из двух попыток.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Результат: дальность прыжка измеряется в см. Итоговым считается лучший результат.

6. Соревновательная деятельность.

Юные спортсмены принимают участие в соревнованиях школьного, районного уровня, где применяют изученные лыжные ходы.

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. Учащиеся принимают участие в школьных, районных, городских соревнованиях по лыжным гонкам.

По окончании соревнований педагог проводит разбор гонки и участников соревнований. Обращает внимание на основные элементы техники прохождения дистанции, распределение сил в течение всего времени прохождения дистанции. Обучающиеся приобретают на соревнованиях начальные навыки лыжных ходов.

7. Методические материалы

1. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.
2. Юный лыжник. – М.: СпртАкадемПресс, 2004г. – 204 с.
3. Подготовка лыжников. Полное руководство: пер.с англ. – Немцов А. – Мурманск: «Тулома», 2005. – 168 с.