

Управление образования администрации Губкинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол от
30.08.2024 г., № 05

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»
от 30.08.2024 г., № 48

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа «Лыжный спорт»**

физкультурно-спортивная направленность

Объем обучения: 216 часов

Срок реализации: 3 года

Возрастная категория: 10-15 лет

Автор - составитель:
Малахов Андрей Анатольевич,
педагог дополнительного образования
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»

Губкин, 2024 год

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжный спорт» разработана на основе авторской образовательной «Лыжный спорт в сельской общеобразовательной школе», физкультурно-спортивная направленность.

Автор программы: Скляр Сергей Васильевич

Программа утверждена приказом директора МОУ ДОД «Центр внешкольной работы» Губкинского района Белгородской области Коваленко Т.С. Приказ от «_04_» ____ 09 ____ 2010_ №_ 2 __, на основании решения педагогического совета от «_03_» ____ 09 ____ 2010 г. протокол № __01__

Пояснительная записка

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, учащиеся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка. В нашей школе была организована работа спортивной секции по лыжным гонкам.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжный спорт» составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 №678-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжный спорт» разработана на основе авторской образовательной «Лыжный спорт в сельской общеобразовательной школе» и носит физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы состоит в том, что разработанные темы для теоретических и практических занятий по лыжному спорту

указывают на допустимый объем тренировочных и соревновательных нагрузок для разновозрастных групп специальной подготовки.

Отличительная особенность настоящей программы заключается в том, что она создана на основе собственного опыта автора программы и дает конкретные рекомендации по планированию учебного материала, обучению технике передвижения на лыжах, выполнению учебных и контрольных нормативов, в том числе нормативов физкультурного комплекса «ГТО».

Новизна программы заключается в том, что в программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Педагогическая целесообразность заключается в выполнении поставленных задач, систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Особенности реализации программы:

В физическом воспитании школьников лыжный спорт в комплексной программе занимает одно из ведущих мест.

Занятия 1-го, 2-го и 3-го годов обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В данной программе сделан подбор учебного материала в соответствии с меняющимися условиями окружающей среды, с учетом появления детей с различными формами психической, физической и социальной дезадаптации, причинами которой могут быть педагогические просчеты родителей, дефекты социального, физического, психического развития, особенности характера, темперамента и другие личностные характеристики.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями обучающихся:

- дети-инвалиды;
- дети с ограниченными возможностями здоровья;
- дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся).

Программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута.

Программа может использоваться при сетевой форме реализации программы.

Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

Целевая аудитория: обучающиеся 10-15 лет.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика:

МЛАДШИЕ ПОДРОСТКИ 10-12 лет

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

ПОДРОСТКИ 13-15 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Особенности поведения детей - подростков (12—15 лет)

- мальчики склонны к групповому поведению
- дети испытывают внутреннее беспокойство
- антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга
- мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых
- дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета
- стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды.

Уровень программы: стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность, предлагаемого для освоения содержания программы. Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения

содержания программы.

Объём: 216 часов.

Срок освоения программы: 3 года, 36 недель в год.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется с сентября по май по 6 часов в неделю.

Наполняемость групп

Набор детей свободный, без предварительного отбора.

Особенности набора учащихся

В коллектив принимаются все желающие.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Один час – 45 минут, 10 минут – перемена.

Допускается возможность создания разновозрастных групп.

Цель программы - формирование у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение высокого уровня физической подготовленности, посредством занятий лыжным спортом.

Задачи:

Обучающие:

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися;
- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- изучить основные элементы, приемы и способы лыжных ходов.

Развивающие:

- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- обучение групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

Планируемые результаты – овладение учащимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лыжным гонкам. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по лыжным гонкам. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств,

учащихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.

Учебный план

	Содержание занятий	1 год	2 год	3 год	Формы аттестации /контроля
1.	Теоретические сведения.	14	8	9	Тестирование, опрос
2.	ОФП	56	62	59	Тестирование, соревнования
3.	СФП	58	60	64	Тестирование, соревнования
4.	Технико-тактическая подготовка.	72	70	64	Тестирование
5.	Инструкторская и судейская практика	6	6	10	Соревнования
6.	Контрольные нормативы	10	10	10	Соревнования
	Итого:	216	216	216	

Учебно - тематический план первого года обучения

№	Тема	Общее к-во часов	В том числе		Форма аттестации / контроля
			Теори я	Практи ка	
1.	Теоретическая подготовка	14	14	-	опрос
1.1.	Введение в дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Лыжный спорт». Значение физических упражнений на занимающихся лыжными гонками.	1	1	-	опрос
1.2.	Профилактика заболеваний и вредных привычек.	1	1	-	опрос
1.3.	Правила поведения, безопасность лыжников. Этика лыжника.	2	2	-	опрос
1.4.	Гигиена, закаливание, режим и питание лыжника - гонщика.	1	1	-	опрос
1.5.	Врачебный контроль и самоконтроль, первая медицинская помощь.	2	2	-	опрос
1.6.	Правила соревнований лыжных гонок.	1	1	-	тест.
1.7.	Психологическая подготовка. ОФП.	1	1	-	тест
1.8.	Техника и тактика лыжных гонок.	1	1	-	тест
1.9.	Оборудование и инвентарь, уход за лыжами, смазка лыж.	4	4	-	тест
2.	ОФП.	56	6	50	тест
2.1.	Легкоатлетические упражнения	20	1	19	тест
2.2.	Волейбол.	3	1	2	тест
2.3.	Гимнастические упражнения.	9	1	8	тест
2.4.	Баскетбол.	5	1	4	тест
2.5.	Настольный теннис.	9	1	8	тест
2.6.	Футбол.	10	1	9	тест
3.	СФП	58	2	56	тест
3.1.	Специально - подготовительные упражнения	38	1	37	тест
3.2.	Подводящие упражнения.	20	1	19	тест

4.	Технико-тактическая подготовка.	72	5	67	тест
4.1.	Классические лыжные хода.	22	1	21	тест
4.2.	Коньковые лыжные хода.	32	1	31	тест
4.3.	Прикладные упражнения на лыжах.	8	1	7	тест
4.4.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	5	1	4	тест
4.5.	Специальные упражнения лыжника - гонщика.	5	1	4	тест
5.	Инструкторская и судейская практика	6	1	5	тест
6.	Контрольные нормативы	10	2	8	
6.1.	По ОФП	2	1	1	соревнования
6.2.	По СФП	4	1	3	соревнования
6.3.	Техника передвижения на лыжах	2	-	2	тест
6.4.	Прохождение дистанции на лыжах	2	-	2	тест
	Всего	216	30	186	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Теория: значение физических упражнений на занимающихся лыжными гонками; профилактика заболеваний и вредных привычек; правила поведения, безопасность лыжников; этика лыжника; гигиена, закаливание, режим и питание лыжника – гонщика; врачебный контроль и самоконтроль, первая медицинская помощь; правила соревнований лыжных гонок; психологическая подготовка; ОФП; техника и тактика лыжных гонок; оборудование и инвентарь, уход за лыжами, смазка лыж.

2. ОФП.

Теория: Изучение необходимости общей физической подготовки в лыжных гонках.

Практика: легкоатлетические упражнения: ходьба; бег 30м, 60м, 200м, 1000м, 2000м; прыжки в длину; метание мяча и др; гимнастические упражнения акробатика; упражнения на гимнастических брусьях, перекладине, скамейке, стенке, канату, рукоходу; упражнения в равновесии на бревне, скамейке и разного вида "ходулях", опорные прыжки через гимнастического козла, коня (ноги врозь, согнув ноги, боком); волейбол (стойки, перемещения, передачи, прием подачи, двусторонняя игра, подвижные игры ("Мяч в воздухе", Перестрелка", "Силовбол" и т.д.); футбол (перемещения, передачи, остановки, ведение, удары, двусторонняя игра); настольный теннис (стойка, способы хвата, разновидность ударов, подач, приемов мяча, двусторонняя игра (одиночный и парный разряд), подводные игры); баскетбол (стойки, перемещения, остановки, повороты, ведение, ловля, передача, броски, двусторонняя игра, подвижные игры (пятнашки", "Снайперы", "33", эстафеты с элементами баскетбола и т.д.) и др.

3. СФП.

Теория: роль специальной физической подготовки в лыжном спорте; правильность их выполнения.

Практика: специализированная ходьба; шаговая имитация; прыжковая имитация; в подъем, по ровной местности, горы, с лыжными палками и без них (также с гантелями); передвижение на лыжероллерах (классическим и коньковым ходом) упражнения с резиновым жгутом для мышц рук, ног, туловища; передвижение на лыжероллерах.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: основные технические и тактические приемы в лыжных гонках.

Практика: классические лыжные хода: бесшажный, одновременный одношажный стартовый вариант), попеременный двухшажный (с палками и без палок, с одной левой и одной правой палкой, с гантелями, с дополнительными заданиями: скласть, раскласть палки; снять, одеть палки, вращения вокруг себя в одну и в другую сторону; передача за спиной, (правая рука сверху, левая снизу/ палок в одну и в другую сторону и т.д.; переход с одновременных ходов на переменный и наоборот; спуски с гор в

основной, высокой и низкой стойках; торможение и повороты (вправо, влево) плугом, упором на параллельных лыжах, повороты переступанием и прыжком на месте и в движении, подвижные игры на лыжах; коньковые лыжные хода: полуконьковый правой и левой опорной ногой, с палками и без палок в горку, по равнине и с горки, с гантелями с буксировкой саней и т.д.; одновременный двухшажный с одной правой и левой палкой, без палок, с дополнительными заданиями как и в классическом варианте передвижения на лыжах, включая транспортировку саней, лыжника за лыжную палку и другие дополнительные задания с горы, по равнине, в гору; одновременный одношажный по равнине, под небольшой склон; переменный; подвижные игры с применением коньковых ходов; прикладные упражнения на лыжах: полоса препятствий (ров, передвижение, торможение, перелезание через бревно и т. д.); игры на лыжах эстафеты «Самокаты» (на одной лыжне), "Салки", строевые упражнения с лыжами под рукой, на плече и на лыжах по различному рельефу в колонне, в шеренге; также в лесной местности: транспортировка пострадавшего; аварийная остановка; падение; специальные упражнения лыжника - гонщика: разминка, заминка, упражнения на лыжах, и без лыж, с палками и без палок.

5. Инструкторская и судейская практика.

Теория: изучение правил судейства.

Практика: отработка на практике в качестве инструктора или судьи.

6. Контрольные нормативы.

Теория: повторение теоретических знаний.

Практика: сдача различных нормативов.

Учебно - тематический план второго года обучения

№	Тема	Общее к-во часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	тест
1.1.	Профилактика заболеваний и вредных привычек.	1	1	-	опрос
1.2.	Правила поведения, безопасность лыжников. Этика лыжника.	1	1	-	опрос
1.3.	Гигиена, закаливание, режим и питание лыжника - гонщика.	1	1	-	опрос
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль, первая медицинская помощь.	1	1	-	опрос
1.5.	Правила соревнований лыжных гонок.	1	1	-	тест
1.6.	Психологическая подготовка. ОФП.	1	1	-	тест
1.7.	Техника и тактика лыжных гонок.	1	1	-	тест
1.8.	Оборудование и инвентарь, уход за лыжами, смазка лыж.	1	1	-	тест
2.	ОФП.	62	-	62	тест
2.1.	Легкоатлетические упражнения	22	-	22	тест
2.2.	Волейбол.	5	-	5	тест
2.3.	Гимнастические упражнения.	5	-	5	тест
2.4.	Баскетбол.	10	-	10	тест
2.5.	Настольный теннис.	10	-	10	тест
2.6.	Футбол.	10	-	10	тест
3.	СФП.	60	-	60	
3.1.	Специально - подготовительные упражнения	40	-	40	тест
3.2.	Подводящие упражнения.	20	-	20	тест
4.	Технико-тактическая подготовка.	70	-	70	
4.1.	Классические лыжные хода.	15	-	15	тест
4.2.	Коньковые лыжные хода.	40	-	40	тест
4.3.	Прикладные упражнения на лыжах.	5	-	5	тест
4.4.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	5	-	5	тест
4.5.	Специальные упражнения лыжника - гонщика.	5	-	5	тест
5.	Инструкторская и судейская практика.	6	-	6	тест

6.	Контрольные нормативы.	10	-	10	
6.1.	По ОФП	2	-	2	соревнования
6.2.	По СФП	4	-	4	соревнования
6.3.	Техника передвижения на лыжах	2	-	2	тест.
6.4.	Прохождение дистанции на лыжах	2	-	2	соревнования
	Всего	216	8	208	

Содержание программы второго года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория: значение физических упражнений на занимающихся лыжными гонками; профилактика заболеваний и вредных привычек; правила поведения, безопасность лыжников; этика лыжника; гигиена, закаливание, режим и питание лыжника – гонщика; врачебный контроль и самоконтроль, первая медицинская помощь; правила соревнований лыжных гонок; психологическая подготовка; ОФП; техника и тактика лыжных гонок; оборудование и инвентарь, уход за лыжами, смазка лыж.

2. ОФП.

Теория: Изучение необходимости общей физической подготовки в лыжных гонках.

Практика: легкоатлетические упражнения: ходьба; бег 30м, 60м, 200м, 1000м, 2000м; прыжки в длину; метание мяча и др; гимнастические упражнения акробатика; упражнения на гимнастических брусках, перекладине, скамейке, стенке, канату, рукоходу; упражнения в равновесии на бревне, скамейке и разного вида "ходулях", опорные прыжки через гимнастического козла, коня (ноги врозь, согнув ноги, боком); волейбол (стойки, перемещения, передачи, прием подачи, двусторонняя игра, подвижные игры ("Мяч в воздухе", Перестрелка", "Силовбол" и т.д.); футбол (перемещения, передачи, остановки, ведение, удары, двусторонняя игра); настольный теннис (стойка, способы хвата, разновидность ударов, подач, приемов мяча, двусторонняя игра (одиночный и парный разряд), подводные игры); баскетбол (стойки, перемещения, остановки, повороты, ведение, ловля, передача, броски, двусторонняя игра, подвижные игры (пятнашки", "Снайперы", "33", эстафеты с элементами баскетбола и т.д.) и др.

3. СФП.

Теория: роль специальной физической подготовки в лыжном спорте; правильность их выполнения.

Практика: специализированная ходьба; шаговая имитация; прыжковая имитация; в подъем, по ровной местности, горы, с лыжными палками и без них (также с гантелями); передвижение на лыжероллерах (классическим и коньковым ходом) упражнения с резиновым жгутом для мышц рук, ног, туловища; передвижение на лыжероллерах.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: основные технические и тактические приемы в лыжных гонках.

Практика: классические лыжные хода: бесшажный, одновременный одношажный стартовый вариант), попеременный двухшажный (с палками и без палок, с одной левой и одной правой палкой, с гантелями, с дополнительными заданиями: скласть, раскласть палки; снять, одеть палки, вращения вокруг себя в одну и в другую сторону; передача за спиной, (правая рука сверху, левая снизу/ палок в одну и в другую сторону и т.д.; переход с одновременных ходов на переменный и наоборот; спуски с гор в

основной, высокой и низкой стойках; торможение и повороты (вправо, влево) плугом, упором на параллельных лыжах, повороты переступанием и прыжком на месте и в движении, подвижные игры на лыжах; коньковые лыжные хода: полуконьковый правой и левой опорной ногой, с палками и без палок в горку, по равнине и с горки, с гантелями с буксировкой саней и т.д.; одновременный двухшажный с одной правой и левой палкой, без палок, с дополнительными заданиями как и в классическом варианте передвижения на лыжах, включая транспортировку саней, лыжника за лыжную палку и другие дополнительные задания с горы, по равнине, в гору; одновременный одношажный по равнине, под небольшой склон; переменный; подвижные игры с применением коньковых ходов; прикладные упражнения на лыжах: полоса препятствий (ров, передвижение, торможение, перелезание через бревно и т. д.); игры на лыжах эстафеты «Самокаты» (на одной лыжне), "Салки", строевые упражнения с лыжами под рукой, на плече и на лыжах по различному рельефу в колонне, в шеренге; также в лесной местности: транспортировка пострадавшего; аварийная остановка; падение; специальные упражнения лыжника - гонщика: разминка, заминка, упражнения на лыжах, и без лыж, с палками и без палок.

5. Инструкторская и судейская практика.

Теория: изучение правил судейства.

Практика: отработка на практике в качестве инструктора или судьи.

6. Контрольные нормативы.

Теория: повторение теоретических знаний.

Практика: сдача различных нормативов.

Учебно - тематический план третьего года обучения

№	Тема	Общее к-во часов	В том числе		Форма аттестации /контроля
			Теория (час)	Практи ка (час)	
1.	Теоретическая подготовка	9	9	-	опрос
1.1.	Значение физических упражнений на занимающихся лыжными гонками.	1	1	-	опрос
1.2.	Профилактика заболеваний и вредных привычек.	1	1	-	опрос
1.3.	Правила поведения, безопасность лыжников. Этика лыжника.	1	1	-	опрос
1.4.	Гигиена, закаливание, режим и питание лыжника - гонщика.	1	1	-	опрос
1.5.	Врачебный контроль и самоконтроль, первая медицинская помощь.	1	1	-	опрос
1.6.	Правила соревнований лыжных гонок.	1	1	-	тестир.
1.7.	Психологическая подготовка. ОФП.	1	1	-	тестир.
1.8.	Техника и тактика лыжных гонок.	1	1	-	тестир.
1.9.	Оборудование и инвентарь, уход за лыжами, смазка лыж.	1	1	-	тестир.
2.	ОФП.	59	-	59	тестир.
2.1.	Легкоатлетические упражнения	29	-	29	тестир.
2.2.	Волейбол.	5	-	5	контр. игры
2.3.	Гимнастические упражнения.	4	-	4	тестир.
2.4.	Баскетбол.	10	-	10	контр. игры
2.5.	Настольный теннис.	3	-	3	контр. игры
2.6.	Футбол.	8	-	8	контр. игры
3.	СФП.	64	-	64	тестир.
3.1.	Специально - подготовительные упражнения	40	-	40	тестир.
3.2.	Подводящие упражнения.	24	-	24	тестир.
4.	Технико-тактическая подготовка.	64	-	64	тестир.
4.1.	Классические лыжные хода.	10	-	10	тестир.
4.2.	Коньковые лыжные хода.	42	-	42	тестир.
4.3.	Прикладные упражнения на лыжах.	5	-	5	тестир.
4.4.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	2	-	2	тестир.
4.5.	Специальные упражнения лыжника - гонщика.	5	-	5	тестир.

5.	Инструкторская и судейская практика.	10	-	10	тестир.
6.	Контрольные нормативы.	10	-	10	тестир.
6.1.	По ОФП.	1	-	1	соревнования
6.2.	По СФП.	3	-	3	соревнования
6.3.	Техника передвижения на лыжах.	2	-	2	соревнования
6.4.	Прохождение дистанции на лыжах.	4	-	4	соревнования
	Всего	216	9	207	

Содержание программы третьего года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория: значение физических упражнений на занимающихся лыжными гонками; профилактика заболеваний и вредных привычек; правила поведения, безопасность лыжников; этика лыжника; гигиена, закаливание, режим и питание лыжника – гонщика; врачебный контроль и самоконтроль, первая медицинская помощь; правила соревнований лыжных гонок; психологическая подготовка; ОФП; техника и тактика лыжных гонок; оборудование и инвентарь, уход за лыжами, смазка лыж.

2. ОФП.

Теория: Изучение необходимости общей физической подготовки в лыжных гонках.

Практика: легкоатлетические упражнения: ходьба; бег 30м, 60м, 200м, 1000м, 2000м; прыжки в длину; метание мяча и др; гимнастические упражнения акробатика; упражнения на гимнастических брусках, перекладине, скамейке, стенке, канату, рукоходу; упражнения в равновесии на бревне, скамейке и разного вида "ходулях", опорные прыжки через гимнастического козла, коня (ноги врозь, согнув ноги, боком); волейбол (стойки, перемещения, передачи, прием подачи, двусторонняя игра, подвижные игры ("Мяч в воздухе", Перестрелка", "Силовол" и т.д.); футбол (перемещения, передачи, остановки, ведение, удары, двусторонняя игра); настольный теннис (стойка, способы хвата, разновидность ударов, подач, приемов мяча, двусторонняя игра (одиночный и парный разряд), подводные игры); баскетбол (стойки, перемещения, остановки, повороты, ведение, ловля, передача, броски, двусторонняя игра, подвижные игры (пятнашки", "Снайперы", "33", эстафеты с элементами баскетбола и т.д.) и др.

3. СФП.

Теория: роль специальной физической подготовки в лыжном спорте; правильность их выполнения.

Практика: специализированная ходьба; шаговая имитация; прыжковая имитация; в подъем, по ровной местности, горы, с лыжными палками и без них (также с гантелями); передвижение на лыжероллерах (классическим и коньковым ходом) упражнения с резиновым жгутом для мышц рук, ног, туловища; передвижение на лыжероллерах.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: основные технические и тактические приемы в лыжных гонках.

Практика: классические лыжные хода: бесшажный, одновременный одношажный стартовый вариант), попеременный двухшажный (с палками и без палок, с одной левой и одной правой палкой, с гантелями, с дополнительными заданиями: скласть, раскласть палки; снять, одеть палки, вращения вокруг себя в одну и в другую сторону; передача за спиной, (правая рука сверху, левая снизу/ палок в одну и в другую сторону и т.д.; переход с одновременных ходов на переменный и наоборот; спуски с гор в

основной, высокой и низкой стойках; торможение и повороты (вправо, влево) плугом, упором на параллельных лыжах, повороты переступанием и прыжком на месте и в движении, подвижные игры на лыжах; коньковые лыжные хода: полуконьковый правой и левой опорной ногой, с палками и без палок в горку, по равнине и с горки, с гантелями с буксировкой саней и т.д.; одновременный двухшажный с одной правой и левой палкой, без палок, с дополнительными заданиями как и в классическом варианте передвижения на лыжах, включая транспортировку саней, лыжника за лыжную палку и другие дополнительные задания с горы, по равнине, в гору; одновременный одношажный по равнине, под небольшой склон; переменный; подвижные игры с применением коньковых ходов; прикладные упражнения на лыжах: полоса препятствий (ров, передвижение, торможение, перелезание через бревно и т. д.); игры на лыжах эстафеты «Самокаты» (на одной лыжне), "Салки", строевые упражнения с лыжами под рукой, на плече и на лыжах по различному рельефу в колонне, в шеренге; также в лесной местности: транспортировка пострадавшего; аварийная остановка; падение; специальные упражнения лыжника - гонщика: разминка, заминка, упражнения на лыжах, и без лыж, с палками и без палок.

5. Инструкторская и судейская практика.

Теория: изучение правил судейства.

Практика: отработка на практике в качестве инструктора или судьи.

6. Контрольные нормативы.

Теория: повторение теоретических знаний.

Практика: сдача различных нормативов.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжный спорт»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа
3 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Создание специальных образовательных условий в учреждении дополнительного образования начинается с организации материально-технической базы, включающей архитектурную среду.

Архитектура здания учреждения и прилегающая к ней территория соответствует общим требованиям, предъявляемым к образовательным организациям, в которых осуществляется деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Материально-техническое обеспечение:

Условия и техническое оснащение занятий

1	Спортивный зал 9м*18м нестандартным оборудованием:	1
	-волейбольным	1
	-баскетбольным	1
2	Раздевалки	2
3	Спортивная площадка	1
	- футбольное поле	1
	- полоса препятствий	1
4	Стандартные снаряды и инвентарь в зале:	
	- перекладина универсальная гимнастическая	1
	- брусья параллельные гимнастические	1
	- " козел " гимнастический	1
	- " мостик " гимнастический	1
	- " стенка " гимнастическая	1
	- " маты " гимнастические	3
	- мячи волейбольный	3
	- мячи баскетбольные	3
	мячи волейбольные	3
5	Нестандартное оборудование в зале:	
	- канат гимнастический	1
6	Лыжный инвентарь:	
	- лыжи	16
	- палки лыжные	16
	- ботинки	16
	лыжероллеры	6
7	Простейшие тренажеры и приспособления:	
	в) для сгибания и разгибания рук	1

Информационное обеспечение:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.minsport.gov.ru/	Министерство спорта РФ
https://edu.gov.ru	Минпросвещение России
http://sportrules.boom.ru/	Правила различных спортивных игр
http://www.olympic.ru	Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org	Международный Олимпийский Комитет

Кадровое обеспечение:

Образовательная деятельность обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжный спорт» осуществляется квалифицированными педагогическими работниками, образование которых соответствует профилю программы.

Промежуточная аттестация

Промежуточный контроль проводится один раз в год (в конце декабря) и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде мониторинга с заполнением контрольно-оценочного листа (Приложение № 3).

Текущий контроль

Текущий контроль педагог проводит на каждом занятии, стимулируя и поощряя работу обучающихся независимо от того, как они продвигаются в усвоении программы.

Промежуточная аттестация учащихся, полностью освоивших образовательную программу

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде диагностики учащихся (Приложение №3).

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание у них высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащихся во время занятий и соревнований, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание у юных спортсменов дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, прилежное поведение во время занятия, в школе и дома - на все это, необходимо обращать внимание, педагогу. Важно с самого начала учебных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение, в процессе занятий с обучающимися является интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальными знаниями в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса: во-первых,

в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия; во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива,
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать учащегося к само контролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии юного спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому педагог должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного учащегося должно быть понято и поддержано коллективом;
- учащийся должен ясно понимать причину порицания.

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, учителей школ, педагогов всех дополнительных учреждений. Если педагог хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья юного спортсмена должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери спортом дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей и школой. Педагог должен

скоординировать с родителями режим дня, время подготовки домашних заданий, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характера, увлечениях, привычках. Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и еще каким-либо другим видом спорта, так как юному спортсмену не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все спортивные мероприятия, проводимые с участием родителей, несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Оценочные материалы:

Формы контроля подразумевают диагностику эффективности организации ученической деятельности, используя метод само- и взаимоконтроля учащимися знаний. В начале курса обучения проводится диагностическое занятие, направленное на выявление уже имеющихся у детей знаний, умений, навыков. В течение курса обучения проводится также промежуточная и конечная диагностика. Результаты диагностики позволяют скорректировать программу обучения.

Контроль знаний, умений, навыков в ходе реализации программы предусматривает несколько форм: тестовый контроль, фронтальный и индивидуальный опрос (беседа), тестирование, выполнение дифференцированных практических заданий различного уровня сложности, игровые формы контроля, участие в соревнованиях.

Для создания ситуации успеха на занятиях большое значение имеет оценка педагога, которая реализуется в виде поощрения, похвалы, поддержки, помощи. При этом нужно иметь в виду, что на первых порах важно поощрять саму деятельность, а не ее результат, и сравнивать результаты одного учащегося только с самим собой.

На каждом учебном занятии осуществляется текущий контроль. Один раз в год проводится проверка физической и технической подготовленности учащихся учебных групп. Контрольные нормативы проводятся в конце учебного года (май месяц).

Система контроля и зачётные требования

Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы «Лыжный спорт» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Оценка уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико - педагогический контроль.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Методическое обеспечение.

Основной формой занятий является тренировочный урок. Особенности заключаются в том, что по существу, приходится подготавливаться одновременно к нескольким занятиям. При этом занятия должны быть просты и доступны, как в овладении техникой, так и дозировке физических нагрузок, легко запоминаемы и последовательны.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Для решения конкретных задач учебной деятельности используются как различные организационные формы и методы, индивидуальный и дифференцированный подход в воспитании и обучении учащихся разного возраста, разного пола, разного уровня физической подготовленности. Это прежде всего из-за разновозрастного комплектования учебной группы.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятий широко используется нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные простейшие тренажеры, а также в организации построения занятий методами: фронтальным, групповым, поточным; формами: словесным, демонстрации, игровым и соревновательным.

Учебный материал для занимающихся одновременно 1-3 годов обучения располагается на занятии таким образом, чтобы при изучении его младшими школьниками, более старшие могли бы оказать им помощь. Когда же старшие дети изучают новый материал, младшие - повторяют ранее

изученное. Например, старшие изучают одновременный одношажный коньковый ход в лыжной подготовке, а младшие одновременный двухшажный ход, менее сложный.

Для самостоятельных занятий целесообразно использовать карточки - задания, где упражнения не только описаны, но и графически изображены. Основы знаний являются составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляются в ходе учебно-тренировочного процесса. Теоретическая подготовка проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических занятий сообщается лыжникам в ходе практических занятий, а также предусмотрено самостоятельное изучение, специальной литературы, видеозаписей, просмотр телепередач по разным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня общего кругозора и возраста. Из года в год объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным лыжникам увеличиваются.

Процесс усвоения теоретических знаний, направленных на совершенствование волевых качеств спортсмена (как и в других составных частях общей подготовки) с помощью методических приемов, стимулирующих волевые усилия лыжника: поощрение и неодобрение, пример, убеждение, внушение, требование (в исключительном порядке или в определенной мере) и др.

Направлена вся подготовка на конечный результат-соревнование, здоровый образ жизни и стимулируется под девизом "ЛУЧШЕЕ-ЛУЧШИМ", в отношении распределения лыжного инвентаря, определения в школе физкультурника года и т.д.

Формы и сроки проведения аттестации:

- участие в соревнованиях между друг другом;
- участие в районных и областных соревнованиях;

В зимний период (промежуточный контроль) и в весенний (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка.

Список используемой литературы

- 1) Журналы "Физкультура и спорт"
- 2) Журналы "Лыжный спорт"
- 3) Масленников И.Б., Смирнов Г.А. "Азбука спорта" серия "Лыжные гонки" М. "Физкультура и спорт" Т(095) 250-19-95
- 4) Тарабарова И.Н. "Упражнения со скакалкой" М.-"Советский спорт"1991
- 5) Зуев Е.Н."Волшебная сила растяжки" М- "Советский спорт" 1990
- 6) Литвинова Е.Н. "Как стать сильным и выносливым" М-"Просвещение"1984
- 7) Фурманов А.Г. Болдырев Д.М. "Азбука спорта" серия "Волейбол" М-"Физкультура и спорт" 1983.
- 8) Андреев С.Н. "Футбол-твоя игра" М- "Просвещение" 1989
- 9) Яхонтов Е.Р. "Баскетбол для всех" М-"Физкультура и спорт" 1984
- 10) Барчукова Г.В. "Учись играть в настольный теннис" М-"СОВЕТСКИЙ СПОРТ" 1989.

**Контрольные нормативы
и требования по ОФП и СФП**

№	Виды нормативов	1 год обучения		2 год обучения		3 год	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	не более 5,8 сек.)	не более 6,0 сек.)	не более 5,6 сек.)	не более 5,8 сек.)	не более 5,4 сек.)	не более 5,6
2	Подтягивание в висе (количество раз)	5	-	6	-	7	-
3	Сгибание рук в упоре на гимн. скамейке (кол-во раз)		12		18		20
4	Дистанции лыжных гонок (км)	3	2	5	3	10	5
5	Прохождение дистанции на лыжероллерах	3	2	5	3	10	5

Примечание: В течение зимнего сезона систематически оценивается техника выполнения передвижения на лыжах, предусмотренных программой.

Разрядные требования по лыжным гонкам свободным стилем

Мужчины:

Дистанция (км)	Разряды				
	I	II	III	Юношеские	
				I	II
3				13:00	15:30
5	16:00	17:00	18:30	21:30	24:00
10	32:30	34:30	38:30	44:30	49:30

Женщины:

Дистанция (км)	Разряды				
	I	II	III	Юношеские	
				I	II
2	-	-	-	09:30	10:30
3	10:30	12:00	13:30	15:00	17:30
5	18:00	20:40	23:00	25:00	29:00

**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 вперед.
 - 3.1. Движение рук начинается:
 - а) с плечевого сустава;
 - б) с локтевого сустава;
 - в) с запястья.
 - 3.2. Напряженность рук:
 - а) руки расслаблены;
 - б) руки напряжены;
 - в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
 - 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 вперед 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 вперед;
- б) вперед и наружу;
- в) вперед 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 вперед;
- б) не подаются вперед.

10. Положение рук:

- а) согнуты в локтях на уровне пояса;
- б) поднимаются выше головы;
- в) отведены назад.

11. Кольца лыжных палок:

- а) вынесены вперед;
- 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 пересыпанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот 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) распределяется 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) ставятся впереди креплений;

б) на уровне креплений;

в) сзади креплений.

Итоги подводятся по практическим умениям по трёх бальной системе. Затем баллы складываются в общую сумму. Сумма является условным определителем уровня образовательного результата.

Шкала оценки образовательного результата

1. Знание теории:

- даёт полный ответ на поставленный вопрос - 2 балла;
- знает теоретический материал, но допускает незначительные ошибки - 1 балл;
- не даёт ответ на вопрос - 0 баллов.

2. Выполнение практических заданий:

- участвует во всех выставках - 2 балла;
- участвует только в тематических выставках ЦВР - 1 балл;
- не участвует в выставках - 0 баллов.

Уровень образовательного результата (педагог заполняет самостоятельно)

- 40-36 - высокий,
- 35-30 - средний,
- 29-24 - низкий.

Педагог разрабатывает по 4 вопроса с вариантами ответов к каждому разделу блока «Теоретические знания» на основе программы деятельности учебных групп или объединений.

