

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа для ДЮСШ по лыжным гонкам составлена в соответствии:

- с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- с Федеральным приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196;
- с Федеральным приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125;
- с Федеральным приказом Минтруда России «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 5.05.2018 г. №298н;
- Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 N 504);
- с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки утвержденным приказом Минспорта России от 20 марта 2019 г. N 250;

В условиях сложившейся в последнее время тенденции изменения морально-нравственных и ценностных установок возросло число детей, склонных к асоциальному поведению. В последнее время отмечается рост числа несовершеннолетних, состоящих на учете в ПДН за совершение противоправных деяний. Для изменения данной ситуации необходима планомерная работа по коррекции и профилактики асоциального поведения. Одним из условий повышения эффективности данной работы является совместное, психолого-педагогическое, сопровождение детей «группы риска».

Данная программа предназначена для работы с учащимися, состоящими на учете в ПДН, на внутришкольном учете, а так е с учащимися, составляющими так называемую «группу риска».

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная.*

Уровень-НП, СОГ.

В настоящее время в системе физического воспитания становится актуальной проблема использования ресурсов занятий в физкультурно-спортивных секциях и клубах не только для достижения единичных высоких спортивных результатов, но и на повышение системного образовательного результата, ориентированного на привлечение широких масс населения к занятиям физкультурой и спортом. Лыжи - не только массовый вид спорта в России, но и лучший способ укрепления здоровья в зимнее время. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Актуальность программы состоит в том, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста, а также учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта лыжные гонки.

Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Поэтому, данная программа способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Адресат программы

Программа актуальна для всех интересующихся лыжными гонками девушек и юношей девушек и юношей в возрасте с 6-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжные гонки. В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна). При зачислении в группу необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям лыжные гонки. Справка оформляется у участкового педиатра в поликлинике. Группа формируется составом не менее 10 человек и не более 25. Продолжительность учебного занятия 40 минут. Количество рекомендуемых часов указано в тематическом плане.

Формы и режим занятий

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Продолжительность тренировок 2 академических часа 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие). 52 учебных недели с сентября по август включительно.

В группах НП и СОГ обучения объемом по учебным 312 часов, количество занятий 3 раза в неделю по 2 часа (1 акад. час-40 минут).

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

По *типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Срок реализации программы: 1 год

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что, занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки (НП) по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки отделения лыжные гонки.

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом, возможность приобрести базовый минимум знаний, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

ЗАДАЧИ группы начальной подготовки.

обучающие:

- создать представления о лыжном спорте, в части дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения, пути развития.
- обучить терминологии дисциплины «лыжные гонки» лыжного спорта;
- обучить техническим элементам и передвижения на лыжах различными видами ходов;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить правильно использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности;
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками.

развивающие:

- способствовать развитию физических качеств лыжника;
- укрепить здоровье;
- развитие познавательных процессов в области лыжного спорта;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;

- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденной ситуации;
- развитие коммуникативных навыков, работа в команде.

воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов лыжников;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание черт спортивного характера;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие;

ЗАДАЧИ группы спортивно-оздоровительной.

Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития лыжных гонок в России, в регионе, в районе;
- раскрыть понятия, термины и определения лыжных гонок;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники передвижения на лыжах,
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками;

Развивающие:

- развить общефизические и специальные качества лыжника на разные дистанции
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать индивидуальные способности обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами лыжных гонок спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

Воспитательные:

- воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны **знать:**

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

уметь:

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

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы НП, обучающиеся будут знать:

- историю развития лыжного спорта;

- выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
 - названия и термины элементов техники лыжных ходов;
 - правила ухода за лыжами и их хранение;
 - правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- обучающиеся будут уметь:
- владеть техникой передвижения на лыжах;
 - составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;
 - выполнять спуски и подъемы;
 - проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе.

В результате освоения программы СОГ

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты: *Личностные результаты:*

- культура здорового образа жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- знание основ профилактики травматизма;

Метапредметные результаты:

- самореализация, самосовершенствование;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни;
- умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях;

Предметные результаты:

- овладение основами техники и тактики различных упражнений, умение использовать их в спортивных соревнованиях;
- знание способов развития скоростной техники и умение их применять;
- знание правил судейства и умение их применять;
- умение и навыки в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам, сдачи нормативов ОФП и СФП;
- знание в области лыже-гоночной терминологии

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Таблица 1

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	До 1 года	6-12	15	6	
ГНП	До 1 года	8-9	15	6	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше 1 года	9-11	14	9	

Таблица 2

Этап	Год	Возраст	Кол-во	Режим работы и	Годов	Требования
------	-----	---------	--------	----------------	-------	------------

подготовки	обучени я	учащихс я	учащи хся мин.	кол-во час. в неделю	нагрузк а в часах	я к подготовке учащихся на конец года
СОГ	1	6-12	15	3x2час. = 6 час	312	
Начальной подготовки	1	8-9	15	3x2час. = 6 час	312	
	2	9-10	14	3x2час. = 6 час	312	
	3	10-11	14	3x2час. = 6 час	312	

Таблица 3

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		СОГ	НП	НП
			До 1-го года	Свыше 1 года
1.	Общая физическая подготовка	148	170	120
2.	Специальная физическая подготовка	60	67	84
3.	Технико-тактическая подготовка	66	40	186
4.	Теоретическая подготовка	10	12	32
5.	Контрольно-переводные испытания	6	14	8
6.	Контрольные соревнования	18	5	18
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	18
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-
9.	Медицинское обследование	4	4	2
	Общее количество часов	312	312	312

Содержание учебного плана

I. Теория

Теория дается во время учебно-тренировочных занятий.

1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях лыжные гонки.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности на лыжных трассах, в спортивном зале. Особенности организации занятий и правила поведения на них. Выбор места проведения занятий и соревнований согласно погодным условиям. Правила поведения во время соревнований. Правила использования инвентаря и уход за ним.

2. Техника безопасности. Причины травм и их профилактика.

Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях. Меры по предотвращению травмо-опасных ситуаций.

3. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий лыжными гонками.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Гигиенические требования во время занятий и при использовании инвентаря.

4. История развития лыжных гонок в России, в регионе и в районе.

Краткие исторические сведения о возникновении Лыжных гонок. Уровень достижения лыжных гонок в России, регионе, районе.

5. Режим дня и питание.

Значение правильного питания, правильный режим для спортсмена, значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать

материал в доступной форме.

II. Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма. Развитие гибкости.

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе.

Практика: Выполнение упражнений на растяжение увеличение амплитуды/ степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Стретчинг.

Развитие силы (силовая подготовка)

Теория: Установка и задачи на тренировку. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок. Правила техники безопасности с грузом.

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады.

Развитие выносливости

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие выносливости и их роль в тренировочном процессе. Исправление ошибок.

Практика: Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ легкая атлетика (бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции.

Развитие быстроты

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие быстроты. Исправление ошибок.

Практика: Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Развитие ловкости

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие ловкости и развитие координации. Исправление ошибок.

Практика: Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

Выполнение упражнений из непривычного/ неудобного положения. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры: Снайпер, Лапта, Пионербол, Пионербол с элементами волейбола, Захват знамени, Салки, Зарница. *Спортивные игры:* футбол, волейбол, баскетбол, лапта.

III. Специальная физическая подготовка

Используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде лыжные гонки.

Скоростно-силовая подготовка- процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок.

Практика: Специальные упражнения на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости ног, плеч и рук. Выпады с утяжелителями (гантели, набивные мячи). Бег на лыжах и роллерах по горной местности. Вбегания и прыжки по ступенькам. Беговые и прыжковые упражнения в гору, по песку.

Специальная-выносливость- способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок. Роль упражнений в тренировочном процессе.

Практика: Кроссовая подготовка, бег в заданном темпе. Бег свободным и классическим ходом на лыжероллерах и лыжах на длинные дистанции или с заданным интервалом времени. Спортивные игры.

Специальная-сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время.

Теория: Правила выполнения упражнений и исправление ошибок. Роль упражнений в тренировочном процессе.

Практика: Прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки на одной ноге поочередно, определенное количество раз на носках. Прыжки на двух ногах. Спринтерский легкоатлетический бег, спринт на лыжероллерах и на лыжах.

IV. Избранный вид спорта – процесс обучения основан технике и тактике действий выбранного вида в лыжных гонках.

Теория: Сущность обучения техническим действиям и тактическим приемам, в частности на спортивных соревнованиях. Правила поведения, правила выполнения упражнений.

Практика: Изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами:

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

V. Контрольные занятия.

На протяжении всего периода обучения программы тренер-преподаватель ведет педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

Контрольные тесты: входная аттестация, промежуточная аттестация и итоговая аттестация, для выявления уровня усвоения программы за весь период обучения.

IV. Условия реализации программы

Для успешной реализации Программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие лыжной базы для хранения лыж, спортивного зала и спортивного инвентаря (инструмент для ремонта лыж и палок, лыжи спортивные с креплениями и с палками 20 пар шт., лыжные ботинки – 20 пар шт., смазочные и расходные материалы 10 комплектов за сезон, эспандер резиновый – 3 шт., мячи баскетбольные 8 шт., мячи волейбольные 6 шт., теннисные мячи 9 шт., скакалки 2 шт., гимнастические маты 12 шт., секундомеры 2 шт., гантели 3-5 кг. 8 шт., штанга тренировочная 2 шт., рулетка 1 шт., утюг для смазки лыж 1 шт., стол для смазки лыж 1 шт.). Наличие необходимого количества комплектов исправленного инвентаря

Занятия проводятся на стадионе и лыжных трассах. В плохую погоду – в спортивном зале.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками (тренерами – преподавателями) и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

В течение учебного года проводится контроль навыков и умений, используется метод педагогического наблюдения, для выявления личностных качеств обучающихся.

Таблица № 3

Показатели планируемых результатов(оцениваемые параметры) Критерии оценивания и отслеживания	Формы и методы отслеживания	Уровни усвоения (что необходимо знать и уметь для каждого уровня)		
		Низкий 0-4 б.	Средний 5-8 б.	Высокий 9-12 б.
Предметные результаты				
Теория Знание истории и возникновения и развития избранного вида спорта в России, Республике, районе	тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	51-79% правильных ответов на вопросы	80-100% правильных ответов на вопросы
Знания значения физической культуры и спорта, ЗОЖ в развитии организма	тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	51-79% правильных ответов на вопросы	80-100% правильных ответов на вопросы
Знания о строении организма, функциональных возможностях органов и систем	Викторина	Менее 50% верных ответов на вопросы	51-79% правильных ответов на вопросы	80-100% правильных ответов на вопросы
Знания правил ТБ на занятиях и соревнованиях	Наблюдения	Соблюдение ТБ только под контролем взрослого	Соблюдение не всех правил ТБ только или только по напоминанию	Соблюдает все правила ТБ
Знание терминологии и теоретических основ построения учебно-тренировочного процесса	тест-наблюдение	Менее 50% верных ответов на вопросы Избегает употреблять специальную терминологию	51-79% правильных ответов на вопросы Сочетание специальной терминологии с бытовой	80-100% правильных ответов на вопросы Употребляет специальные термины осознанно и в соответствии с содержанием
Знание правил соревнований, судейской терминологии и жестов	Теоретические тесты	Не полный ответ, много ошибок	Полный ответ, но есть ошибки	Полный ответ, без ошибок
Практика Уровень общей и специальной физической подготовленности	Контрольные нормативы	Выполняет упражнения не в полную силу, допускает технические ошибки. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения не в полную силу, не соблюдается техника исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения в полную силу, не соблюдая правильную технику исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.
Уровень технической	Контрольные нормативы, результаты соревнований.	Слабо владеет базовыми движениями, техника исполнения	Владеет базовыми движениями, но не всегда точное исполнение, техника исполнения	Владеет базовыми движениями, техника исполнения соответствует

		недостаточно уверенная, не соответствует особенностям вида спорта, малая амплитуда движения. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	частично соответствует особенностям вида спорта, достаточная амплитуда движений. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	особенностям избранного вида спорта, движения амплитудные. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.
Инструкторская и судейская практика	Практическое судейство Самостоятельное проведения занятий, проведение мастер-классов	Применение жестов, терминологий, системы оценивания в судействе с грубыми ошибками. Субъективная судейская оценка. Неуверенное демонстрация материалов, несоответствие теоретического и практического материала, материал не понятен обучающимся.	Применение жестов, терминологий, системы оценивания в судействе с незначительными ошибками. Не всегда уверенное демонстрация материалов, частичное соответствие теоретического и практического материала, не достаточная доступность и понятность материала для обучающихся.	Уверенное применение жестов, терминологий, системы оценивания в судействе. Объективное, аргументированное судейская оценка. Уверенная демонстрация материалов, соответствие теоретического и практического материала, доступность и понятность материала для обучающихся.
Метапредметные результаты				
Мотивация к достижению высоких результатов	наблюдения	Не уверен в себе, выраженные сомнения в конечном результате	Не достаточная уверенность в собственных силах, не всегда способен показать хороший результат.	В значительной степени проявляется уверенность в себе. Выбор сложных заданий и желание их выполнить. Стремление довести начатое до конца.
Умение взаимодействовать в коллективе	Наблюдение теоретическое задание	Неумение и не желание находить общий язык с товарищами	Самостоятельной активности в достижении компромисса не проявляет, не соглашается с предложенными вариантами	Умение оказывать поддержку членам команды, умение идти на компромисс
Умение применять полученные навыки в	Наблюдение, творческое	Не уверенно держится перед	Уверенно держится перед соперником,	Уверенно держится перед

соревновательной деятельности	задание, показательные выступления	соперником, боится участия в соревнованиях.	но не всегда справляется с предстартовой лихорадкой/апатией	соперником.
Потребность в саморазвитии и самосовершенствовании	Наблюдение	Нет стремления к поиску дополнительной информации, проявление безразличия на занятиях	Переменное проявление интереса к занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный процесс недостаточная	Самостоятельный поиск к дополнительной информации, проявление интереса к занятиям, активное вовлечение в образовательный процесс.
Уважение к партнеру, самодисциплина	Наблюдение	Проявление уважения, нарушение дисциплины.	Уважение к некоторым партнерам, слабая самодисциплина.	Уважение, самоконтроль.
Личностные результаты				
Потребность в саморазвитии и самосовершенствовании	Наблюдение	Нет стремления к поиску дополнительной информации, проявление безразличия на занятиях	Переменное проявление интереса к занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный процесс недостаточная	Самостоятельный поиск к дополнительной информации, проявление интереса к занятиям, активное вовлечение в образовательный процесс.
Уважение к партнеру, самодисциплина	Наблюдение	Проявление уважения, нарушение дисциплины.	Уважение к некоторым партнерам, слабая самодисциплина.	Уважение, самоконтроль.

Критерии оценивания:

Высокий уровень – правильные ответы 81-100%

Средний уровень - правильные ответы 51-80%

Низкий уровень - правильные ответы менее, чем на 50 % вопросов.

VI. Контрольно-измерительные материалы

Тестирование по теоретической подготовке

Тест «теоретическая подготовка»

1. Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок
 - 1) Лыжи для слалома (горные лыжи)
 - 2) Лыжи для горных гонок (гоночные)
 - 3) Лыжи для прыжков с трамплина (прыжковые)
 - 4) Лыжи для туризма (деревянные, школьные)
2. Какой длины должны быть лыжные палки для лыжника ростом 160-165 см. (классический ход)
 - 1) 130-135 см
 - 2) 120-125
 - 3) 160-165
 - 4) 110-115
3. Для чего смазывают лыжной мазью скользящую поверхность лыж
 - 1) Для предотвращения набухания лыж от воды

- 2) Для более лучшего скольжения
 - 3) Для красоты
 - 4) Для большего прогиба
4. Укажите не существующий вид одновременного хода
- 1) Одновременный безшажный ход
 - 2) Одновременный одношажный ход
 - 3) Одновременный двушажный ход
 - 4) Одновременный 4-шажный ход
5. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах
- 1) Прямо
 - 2) Наискось
 - 3) Зигзагом
 - 4) Кругом
6. Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы
- 1) Стойка отдыха
 - 2) Основная стойка
 - 3) Низкая стойка
 - 4) Высокая стойка
 - 5) Средняя стойка
7. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке
- 1) До -15°C
 - 2) До -18°C
 - 3) До -21°C
 - 4) До -25°C
8. Какой длины подбирают лыжи конькового хода
- 1) одной длины с классическим ходом
 - 2) на 5-10 см короче классической длины
 - 3) на 10-15 короче классической длины
 - 4) на 5-10 см длиннее классической длины
9. Как должен поступить лыжник, если другой лыжник, идущий сзади требует уступить ему лыжню
- 1) Продолжать движение
 - 2) Остановиться
 - 3) Уступить лыжню, сойдя с нее одной лыжей
 - 4) Уступить лыжню, сойдя с нее 2я лыжами
10. Что считается моментом финиша лыжника
- 1) когда он пересек линию финиша
 - 2) когда он пересек финиш креплением лыж или скобой крепления первой лыжи
 - 3) когда он пересек линию финиша палками
 - 4) Когда он пересек линию финиша пятками лыж
11. Какие виды спорта включает в себя лыжное двоеборье
- 1) Гонки и прыжки с трамплина
 - 2) Гонки и слалом
 - 3) Слалом и прыжки с трамплином
 - 4) Гонки и пулевая стрельба
12. Каким способом нельзя тормозить при спуске с горы
- 1) Упором палками
 - 2) плугом
 - 3) упором
 - 4) боковым скольжением
 - 5) падением
13. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал

- 1) Касанием рукой лыжника
 - 2) Касание палкой лыж соперника
 - 3) Наездом на пятки лыж соперника
 - 4) Голосом
14. Какой способ ход передвижения на лыжах появился раньше
Коньковый или классический
- 1) Классический
 - 2) Коньковый
15. В каком году и в какой стране Тамара Тихонова завоевали 2 Олимпийские медали?
1. Калгари 1988
 2. Москва 1980
 3. Сараев 1984
16. Сколько раз Галина Кулакова становилась Олимпийской чемпионкой?
- 1) 6
 - 2) 5
 - 3) 4
17. На Олимпиаде в Сочи 2014 г Максим Вылегжанин завоевал 3 медали, какого сплава они были?
- 1) Золото
 - 2) Серебро
 - 3) 3) Бронза

Тест «на знание организма и ЗОЖ»

- 1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**
 - а) развитие физических качеств людей;
 - б) поддержание высокой работоспособности людей;
 - в) подготовку к профессиональной деятельности;
 - г) сохранение и улучшение здоровья людей
- 2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**
 - а) отслеживания изменений в развитии своего организма
 - б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
 - в) консультации с родителями по возникающим проблемам
- 3. Назовите основные причины появления лишнего веса:**
 - а) пропуск уроков физической культуры
 - б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность
 - в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы
- 4. С какой целью планируют режим дня?**
 - а) с целью организации рационального режима питания;
 - б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
 - в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
 - г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.
- 5. Что понимается под закаливанием**
 - а) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
 - в) укрепление здоровья;
 - г) приспособление организма к воздействию внешней среды.
- 6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание**
 - а) водой.
 - б) солнцем.
 - в) воздухом.
 - г) холодом.
- 7. Главной причиной нарушения осанки является:**

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

8. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а) развернутые плечи, ровная спина,
- б) запрокинутая или опущенная голова,
- в) приподнятая грудь,
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

9. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

10. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

- а) нет
- б) можно, но осторожно
- в) можно

Тестирование по ОФП, СФП и избранному виду спорта

Проводятся два вида аттестации промежуточная и итоговая. После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Контрольные нормативы проводятся для зачисления ребенка на спортивный этап начальной подготовки, либо для индивидуального отбора на учебно-тренировочный этап.

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения	
		СОГ	НП
юноши			
1	Бег 30 м. с	5,8	5,8
2	Бег 60 м. с.	10,7	10,7
3	Бег 100 м.с.		
4	Прыжок в длину с	160	190
5	Бег с места на 1000 м.	-	3,45
6	Метание теннисного мяча	18	20
7	Подтягивание	-	-
8	Классический стиль 1	5,50	5,23
9	Классический стиль 3		17,12
10	Классический стиль 5		
11	Классический стиль 10 км.		
12	Свободный стиль 1 км.	5,45	4,17
13	Свободный стиль 3 км.		13,41
14	Свободный стиль 5 км.		
15	Свободный стиль 10 км.		
16	Техническое мастерство	-	-
девушки			
1	Бег 30 м.с.	6,0	6,0
2	Бег 60 м. с		
3	Прыжок в длину с	155	167
4	Метание теннисного	14	15
5	Бег на 800 м.	-	3,35
6	Отжимание	-	-

7	Классический стиль 1	6,50	6,29
8	Классический стиль 3		20,44
9	Классический стиль 5		
10	Свободный стиль 1 км.	6,30	5,08
11	Свободный стиль 3 км.		16,26
12	Свободный стиль 5 км.		
13	Техническое мастерство	-	-

Тестирование по физической подготовке Комплекс контрольных упражнений по физической подготовке проводится 2 раза в год:

1. Бег на 30, 60, 100 м. выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;

2. Прыжки в длину с места. И. п. у стартовой линии ноги параллельно, взмах двумя руками, толчок двумя ногами, приземление одновременно на две ноги. Измерение стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, три попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах;

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. И. п. упор лежа, руки выпрямлены, тело в положение «планка». При сгибании рук коснуться грудью поверхности. Запрещены вспомогательные движения телом (в тазобедренных суставах); Подтягивания И. п., руки и тело выпрямлены, руки держаться за турник. При сгибании рук коснуться подбородком поверхности турника. Запрещены вспомогательные движения телом.

5. Бег на 800, 1000 м. в спортивной обуви на стадионе (проводится во входной и итоговой аттестации). Фиксируется время с точностью до 0,1 сек.

6. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

7. Метание теннисного мяча. И.п. правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо. Затем пронося правую руку сверху над плечом, перейти в положение «натянутого лука» и выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время финального усилия туловище. И ноги выпрямляются. После броска левая нога сгибается в колене, туловище наклоняется вперед, левая рука отводится назад. А правая свободно продолжает двигаться вперед-вниз.

Тестирование по избранному виду спорта и специальной физической подготовке:

1. Бег на дистанцию свободным стилем 1000 м, 3000м, 5000 м, 10000 м. Правильная техника и тактика бега, фиксирование времени. Выполняется на лыжной ровной трассе стадиона.

2. Бег на дистанцию классическим стилем 1000 м, 3000м, 5000 м, 10000 м Правильная техника и тактика бега, фиксирование времени. Выполняется на лыжной ровной трассе стадиона.

VII. Методическое обеспечение программы

Тренер-преподаватель должен готовиться к учебно-тренировочным занятиям в соответствие с темой занятия, подбирать дидактический материал. Для успешной реализации данной программы требуется наличие лыжной трассы, спортивного зала с раздевалками и душевыми, стадиона, спортивного инвентаря. Обеспечение программы осуществляется:

- 1) Дидактическими материалами (правила судейства, учебные пособия)

2) Методческие рекомендации (инструкции по охране труда, словесные, наглядные, практические, индуктивные материалы)

Примерная схема расположения материалов в комплексных занятиях:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения)
- основная часть (изучение избранного вида спорта)
- заключительная часть

Таблица № 4

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка	групповая	Рассказ, беседа, показ, объяснения	Стенды, фото, учебные пособия	Беседы, опрос, анкетирование	Компьютер
2	ОФП	групповая	Показ, рассказ	Учебные пособия	Тестирование	Спортивный инвентарь, оборудование
3	СФП	групповая	Практические занятия (эстафеты)	Учебные пособия	Тестирование	Спортивный инвентарь, оборудование
4	Избранный вид спорта	групповая	Физкультурно-спортивные мероприятия	Учебные пособия	Тестирование	Спортивный инвентарь, оборудование

IV. ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся:

1. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков - Киев: Здоровье, 2008-24-27с.
2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А. А. Гужаловский - Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с
3. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский - Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с
4. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.

Для педагога:

5. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004;
6. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008;
7. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004;
8. Т.И.Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001.
9. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/Б.А. Ашмарин - М.: Просвещение, 2012-325 с.
10. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005.
11. В.А.Муравьев, Н.Н.Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.

Интернет ресурсы:

<http://фццоомфв.рф/> https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжные_гонки <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/> <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71777344/>

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

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

1. Общие требования безопасности

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

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

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

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

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1 Проверить подготовленность лыжни или трассы.

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

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

3. Требования безопасности во время занятий

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

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

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки

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

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

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

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

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

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

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

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.