государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.07.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ с.Девлезеркино
_____Е.А Белов
Приказ № 621-од от 30.07.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Юный лыжник»

Возраст: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
педагоги
дополнительного
образования
Антипов С.Н.,
Антипов А.С.

с.Челно-Вершины, 2026 г.

Оглавление.

1. Пояснительная записка_____3 стр.
2. Цель.Задачи:_____7-8 стр.
3. Ожидаемые результаты:_____10 стр.
4. Учебный план ДООП «Юный лыжник» _____14 стр.
5. Модуль «Теоретическая подготовка»_____15 стр.
6. Модуль «Специальная подготовка»_____18 стр.
7. Модуль «Техническая подготовка»_____20 стр.
8. Модуль «Общефизическая подготовка»_____22 стр.
9. Воспитательный модуль_____26 стр.
10. Ресурсное обеспечение программы_____30 стр.
11. Список литературы_____45 стр.
12. Приложения_____46 стр.

Пояснительная записка.

Краткая аннотация.

Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Программа «Лыжные гонки» направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом, подготовку и участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

***Направленность программы*:** физкультурно-спортивная.

Актуальность программы программы состоит в том, что занятия проводятся преимущественно на улице, на свежем воздухе - волшебное средство закаливания. Движение на воздухе – лучший способ укрепления сердечно – сосудистой системы, усиления обмена веществ. Для детей лыжная прогулка – радость, игра. Разнообразные физические упражнения из арсенала подготовки лыжников несут в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных качеств, дающих всесторонне физическое развитие, вырабатывающих способность к активной жизненной позиции, самореализации в последующей профильной ориентации.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г.,

направленных на формирование культуры здоровья, личностное развитие и позитивную социализацию. Пропаганда и обучение навыкам сохранения здоровья обучающихся, находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуются в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы дополнительного образования в Российской Федерации.

Одним из **приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области** является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Челно-Вершинский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности ФДО «Лидер» ГБОУ СОШ с.Девлезеркино.

Новизна и отличительные особенности программы в том, что она разработана по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания учащимся индивидуальной образовательной траектории с внедрением воспитательного компонента в процесс обучения.

Применение конвергентного подхода, позволяет выстраивать обучение, включающее в себя элементы личностного самосовершенствования и целесообразность реализации программы в **сетевой форме** с использованием ресурсного обеспечения нескольких организаций для повышения уровня спортивной подготовки учащихся и улучшения качественного предоставления образовательных услуг в системе дополнительного образования.

Интеграция. В реализации программы «Юный лыжник» с целью повышения эффективности использования инфраструктуры и кадрового потенциала организаций-партнёров, наряду с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, участвуют: МКУ «Комитет по физической культуре и спорту администрации м.р. Челно-Вершинский Самарской

области;» МАУ м.р.Челно-Вершинский «Центр культурного развития». Реализация сетевого взаимодействия осуществляется на основании договоров, заключаемых между ФДО «Лидер» и организациями-партнерами. ФДО «Лидер» активно сотрудничает с Федерацией «Лыжных гонок» Самарской области.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы состоит в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества.

Программа предусматривает **«базовый» уровень** освоения содержания материала, предполагающий использование таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, обеспечивают трансляцию общей картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Настоящая программа составлена и оформлена в соответствии **с современными нормативными документами.**

Нормативно-правовые основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия лыжными гонками.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование знаний о технико-тактическом мастерстве;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и

корригирующей направленностью;

- освоение знаний об истории лыжных гонок о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений лыжных ходов;
- закрепление техники передвижений на лыжах, развитие координационных способностей;
- освоение тактики в лыжных гонках.

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции,
- развитие активности и самостоятельности детей;
- развитие выносливости, внимания, воображения;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Возраст обучающихся программы: 7-17 лет.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель, 126 учебных часов в год.

Форма обучения по дополнительной программе «Юный лыжник» - очная, реализуется в сетевой форме; изучение отдельных тем в определенных организационных условиях возможно с использованием ЭОР и дистанционных технологий.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн- платформы; видеоконференции (Zoom); вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формы и режим занятий

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 и 1.5 часа. Одно занятие длится 40 минут, перерывы между занятиями от 10 минут.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях.

Методы обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видеоматериалов.
- практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Ожидаемые результаты освоения программы.

Личностные	Метапредметные	Предметные
Проявляет - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; культуру поведения болельщика во время просмотра гонок.	**Познавательные УУД:** - работа с информацией - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта - определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды - определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды **Коммуникативные УУД:** - умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи - взаимодействует по правилам игры в команде **Регулятивные УУД:** - ставит цель при игре - планирует свою индивидуальную деятельность во время игры - находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога.	Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле на каждом конкретном уровне.

Механизм оценки образовательных результатов

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения.

Входной контроль – мониторинг оценки состояния физических возможностей учащихся:

- оценка состояния здоровья и функциональных возможностей учащихся,
- оценка внешних данных воспитанников и их перспектива,
- оценка физических способностей – их уровня развития,
- мотивационные особенности, стремление к достижениям.

Текущий контроль - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Критерии и способы определения результативности

(предметные, метапредметные и личностные результаты)

№	Критерии	Методы диагностики

Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по дополнительной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий. -участие в соревнованиях.
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение; -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня к содержанию и процессу обучения)	-методика определения типологии мотивов к избранному виду спорта (методика В.И. Тропникова) -наблюдение
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1. Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)		-методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); -наблюдение
2. Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)		-анкета «Как я использую свое время»; -наблюдение
3. Морально-этическая ориентация		-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4. Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни		-наблюдение; - анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных личностных качеств учащихся в Приложении к программе.

Формы проведения итогов реализации программы

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские встречи с командами аналогичного возраста.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интерес к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный лыжник» в сетевой форме

Участники	Статус участников	Материально-техническое, методическое, информационное обеспечение	Кадровое обеспечение
ФДО «Лидер» ГБОУ СОШ с.Девлезеркино -учащиеся; -родители (законные представители); -педагогический коллектив.	Базовая направляющая организация, заказчик.	- приём обучающихся; -оформление нормативно-правовой и методической документации; - организация образовательного процесса.	Педагоги дополнительного образования Антипов С.Н., Антипов А.С..
МКУ «Комитет физической культуры и спорта»	Ресурсная организация, предоставляющая физкультурно-спортивный компонент для реализации программы	Зал для занятий ОФП; сертифицированное оборудование.	Педагоги дополнительного образования Антипов С.Н., Антипов А.С.
МАУ м.р.Челно-Вершинский «Центр культурного развития»	Ресурсная организация, предоставляющая культурно – просветительский компонент для реализации программы	Музыкальное и мультимедийное сопровождение для организации соревнований, сдачи нормативов.	Педагог-организатор Ахметзянова К.А. Звукорежиссер Зотов В.А.

Администрация м.р.Челно-Вершинский	Ресурсная организация, предоставляющая физкультурно-спортивный компонент для реализации программы	Стадион для организации образовательного процесса в зимний период	Педагоги дополнительного образования Антипов С.Н., Антипов А.С.
Федерация «Лыжных гонок» Самарской области	Организация спортивных соревнований областного уровня.	Организация тренировочного процесса с воспитанниками. Участие в соревнованиях областного уровня.	Тьюторское сопровождение обучающихся (тренеры, педагоги)
Дом молодёжных организаций м.р. Челно-Вешинский	Ресурсная организация, предоставляющая воспитательный компонент для реализации программы.	Участие в добровольческих акциях, волонтёрском движении, досуговых и просветительских мероприятиях	Педагоги-организаторы, методисты, волонтёры.

Учебный план ДООП «Юный лыжник»

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Теоретическая подготовка»	**31.5**	5.5	26
2.	«Специальная подготовка»	**31.5**	2	29.5
3.	«Техническая подготовка»	**31.5**	4	27.5
4.	«Общефизическая подготовка»	**31.5**	0.5	31
ИТОГО		**126**	**12**	**114**

Модуль «Теоретическая подготовка».

Краткая аннотация.

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным правилам техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке, приобретении теоретических знаний истории лыжного спорта, правил проведения соревнований по лыжным гонкам, применения лыжных мазей, как во время соревнований, так и на тренировках.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к теоретическим знаниям, развития стремления к познанию новых технологий в лыжном спорте и желанию применить их на практике.

Задачи:

- Изучить основные сведения об истории развития лыжного спорта в Самарской области, России, в мире. Историю выступления Российских лыжников на Олимпийских играх.
- Научить простейшим правилам оказания помощи при травмах.
- Обучить правилам техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Ожидаемые результаты.

К окончанию модуля учащиеся:

-проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, а также к истории развития лыжного спорта в Самарской области, России, в мире.

-проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-знают простейшие правила оказания помощи при травмах.

Учебно- тематический план модуля
«Теоретическая подготовка»

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Вводное занятие.	1	-	1	Беседа, тестирование
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	1	-	1	Беседа, анкетиро

					вание наблюде ние
3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	1	-	1	Наблюдение, опрос
4	Основы техники способов передвижения на лыжах.	1	-	1	Наблюдение, беседа
5	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	-	1	Тестирование, опрос
6	Основные средства восстановления. Другие виды спорта	0.5	24	24.5	Беседа, опрос
7	Итоговое занятие	-	2	2	Тестирование. Сдача нормативов
8	**Итого:**	**5.5**	**26**	**31.5**	

Содержание модуля «Теоретическая подготовка» (31, 5ч.)

Тема 1. Вводное занятие.

Теория (1ч.) История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Теория (1ч.) Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, при растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при

занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Тема 3. Лыжный инвентарь.

Теория (1ч.) Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Тема 4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Теория (1ч.) Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Тема 5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Теория (1ч.) Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Тема 6. Основные средства восстановления. Другие виды спорта.

Теория (0,5ч.) Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приёмы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления.

Практика(24ч.)

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

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

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

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

Велосипедный спорт- езда на велосипеде по пересечённой местности, езда на велосипеде на тренировочные занятиях.

Итоговое занятие. (2ч.) Сдача нормативов, тестов.

Модуль «Специальная подготовка».

Краткая аннотация.

Реализация этого модуля направлена на развитие специальных физических качеств с последующим приобретением навыков передвижения на лыжах.

Цель модуля: Создание условий для формирования интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, развития стремления к сдаче контрольных нормативов по лыжным гонкам и желания выполнять их.

Задачи модуля:

- Укрепление здоровья;
- Привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- Овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- Воспитание черт спортивного характера.

Ожидаемые результаты.

К окончанию модуля учащиеся:

-приобретут интерес к систематическим занятиям спортом и необходимые спортсмену психологические качества.

-научатся выполнять упражнения, развивающие физические качества в

объёме, заданном программой.

-выработают настойчивость и самодисциплину.

-получат соревновательный опыт.

Учебно-тематический план модуля

«Специальная подготовка»

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего	Форма контроля
1.	Легкоатлетические кроссы.	-	6	6	Тестирование, соревнование, наблюдение.
2.	Техника передвижения на лыжах	1	7	8	Соревнование, наблюдение
3.	Подъёмы на склон и спуски с них.	0.5	5	5.5	Соревнование, наблюдение.
4.	Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами.	1	7	8	Соревнование, наблюдение
5.	Соревнования по лыжным гонкам	-	2.5	2.5	Соревнования, наблюдение.
6.	Итоговое занятие	-	2	2	Сдача нормативов, тестирование
	Итого:	**2**	**29.5**	**31.5**	

Содержание модуля
«Специальная подготовка» (31, 5ч.)

Тема 1. Легкоатлетические кроссы.

Практика (6 ч.) Легкоатлетические кроссы: 500- 5000 метров в

умеренном и в среднем темпе.

Тема 2. (8ч.). Техника передвижение на лыжах.

Теория(1 ч.) Техника передвижения на лыжах.

Практика (7 ч.) Передвижение на лыжах 3-5 км попеременными лыжными ходами; одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафет, метания.

Тема 3.(5,5ч). Подъёмы на склон и спуски с них.

Теория (0,5 ч). Техника подъёмов на склон и спуски с них в основной, высокой и низкой стойках 200-300 м.

Практика (7 ч.) Отработка подъёмов на склон и спуски с них в основной, высокой, низкой стойках 200-300 м.

Тема 4. (8 ч.). Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами.

Теория(1 ч). Техника передвижения на лыжах коньковым и полуконьковым ходами.

Практика (7 ч.) Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами до 3-10 км.

Тема 5. Соревнования по лыжным гонкам.

Практика (2,5 ч.) Соревнования по лыжным гонкам.

Тема 6. Итоговое занятие

Практика (2 ч.) Итоговое занятие.

Модуль «Техническая подготовка».

Краткая аннотация.

Реализация этого модуля направлена на развитие специальных физических качеств с последующим приобретением навыков передвижения на лыжах, совершенствование классических лыжных ходов, формирование у детей тактико- технических знаний, профессионально-прикладных навыков и создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, спортивной самореализации личности ребенка в окружающем мире.

Цель модуля: Создание условий для формирования интереса к регулярным

занятиям по лыжным гонкам, совершенствование технических элементов и применение их в соревнованиях по лыжным гонкам.

Задачи модуля:

- Привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- Овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- Воспитание черт спортивного характера

Ожидаемые результаты.

К окончанию модуля учащиеся обучатся:

-выполнению классических способов передвижения на лыжах (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный ходы);

-технике выполнения коньковых ходов на лыжах;

-технике выполнения подъёмов и спусков, торможению «плугом», «поворотом», падением, поворотом на месте, в движении.

Учебно-тематический план модуля

«Техническая подготовка»

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Освоение техники лыжных ходов.	1	6	7	Соревнования, наблюдение, беседа.
2.	Освоение техники лыжных ходов.	1	6	7	Соревнования, наблюдение, беседа.
3.	Освоение техники лыжных ходов. Подъёмы на склон и спуски с них.	1	6	7	Соревнования, наблюдение, беседа.
4.	Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами.	1	5	6	Соревнования, наблюдение.

5.	Соревнование по лыжным гонкам	-	2.5	2.5	Соревнования, наблюдение.
6.	Итоговое занятие	-	2	2	Сдача нормативов, тестирование .
	Итого:	**4**	**27.5**	**31.5**	

Содержание модуля

«Техническая подготовка» (31, 5ч.)

Тема 1. Техника лыжных ходов.

Теория (1 ч). Освоение техники лыжных ходов.

Практика (6 ч.) Попеременный 2-шажный ход. Попеременный 4-шажный ход.

Одновременный бесшажный ход.

Тема 2. (8ч.). ***Теория (1 ч).*** Техника лыжных ходов.

Практика (7ч.) Одновременный одношажный ход Одновременный двухшажный ход. Тактико-техническая подготовка.

Тема 3. (8ч). ***Теория(1 ч).*** Освоение техники лыжных ходов.

Практика (7 ч.) Подъёмы на склон и спуски с них в основной, высокой, низкой стойках 200-300 м. Торможение «плугом», «полуплугом».

Тема 4. (6 ч.). ***Теория(1 ч).*** Техника передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами.

Практика (5 ч.) Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами до 3-10 км.

Тема 5. ***Практика (2,5 ч.)*** Соревнования по лыжным гонкам.

Тема 6. ***Практика (2 ч.)*** Итоговое занятие.

Модуль «Общефизическая подготовка».

Краткая аннотация.

Реализация этого модуля направлена на развитие и совершенствование физических качеств, приобретения простейших навыков передвижения на лыжах. Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода

и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать конкретный объем работы, наиболее интересный и приемлемый для него.

Цель модуля: создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечение их к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжными гонками.

Задачи модуля:

- Укрепление здоровья;
- Улучшение физического развития;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности;
- Привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Ожидаемые результаты.

К окончанию модуля учащиеся обучатся:

-оставлять индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости;

-крепнут физически;

-привьют потребность в занятиях физическими упражнениями.

Учебно- тематический план модуля «Общефизическая подготовка».

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Упражнения для развития силы	-	4	4	Тестирование, наблюдение
2.	Упражнения для развития ловкости	-	4	4	Тестирование, наблюдение
3.	Упражнения для развития быстроты	-	4	4	Тестирование, наблюдение
4.	Упражнения на гибкость	-	3	3	Тестирование,

					наблюден ие
5.	Гимнастика	-	3	3	Тестирование, наблюдение
6.	Легкая атлетика	-	5	5	Тестирование, наблюдение, соревнования
7.	Велосипедный спорт	-	3	3	Тестирование, наблюдение, соревнования
8.	Подвижные игры	0.5	3	3.5	Наблюдение
9.	Итоговое занятие	-	2	2	Сдача нормативов, тестирование
	Итого:	0.5	31	31.5	

Содержание модуля «Общефизическая подготовка» (31, 5ч.)

Тема 1. Упражнения для развития силы.

Практика (4 ч.) Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различнымипредметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места.

Тема 2. Упражнения для развития ловкости.

Практика (4ч.) Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты.

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

Тема 4. Упражнения на гибкость.

Практика (3 ч.) Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Тема 5. Гимнастика.

Практика (3ч.) **Гимнастика:** подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине**.**

Тема 6. Легкая атлетика.

Практика (5ч.) **Легкая атлетика:** бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м.

Тема 7. Велосипедный спорт.

Практика (3ч.) **Велосипедный спорт-**езда на велосипеде по пересечённой местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на лыжную трассу и возвращение обратно. Спринтерская тренировка на велосипеде.

Тема 8. Подвижные игры.

Теория (0,5ч.) Правила игр.

Практика (3ч.) **Подвижные игры:** «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т.д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

Тема 9. Итоговое занятие.

Практика (2 ч.) Итоговое занятие.

Воспитательный модуль

в рамках реализации дополнительной программы «Юный лыжник».

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания - семьи, коллектива детского объединения и педагога дополнительного образования. Главенствующая роль в реализации воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу.

Целевой компонент

Цель воспитания в детском объединении: способствовать развитию личностных качеств обучающихся, их социализации на основе духовно-нравственных, социокультурных ценностей; умственному, эмоциональному и физическому развитию личности, всемерно раскрывать творческие возможности обучающихся.

Воспитательные задачи:

•Способствовать формированию первичных (базовых) ценностных представлений о себе, о других, о здоровом образе жизни, о российской культурной принадлежности, об основах православной культуры.

•Способствовать формированию личностных качеств, обучающихся на основе гуманистических, конфессиональных добродетелей: уважения родителей и педагогов, старших и сверстников, умения детей слушаться, смиряться, быть милосердными, бережно относится к окружающему миру и другие.

•Формировать представление о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильное участие в домашних делах; воспитывать любовь к отечеству и своей малой родине.

•Формировать у обучающихся готовности к взаимовыручке и сотрудничеству, способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности.

Приоритетные направления:

•Физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни).

•Духовно-нравственное и патриотическое воспитание.

•Сплоченность детского коллектива.

•Развитие организаторских способностей.

Основные целевые ориентиры воспитания:

•физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни);

•традиционные духовно-нравственные ценности народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

•уважение к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;

•установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

•уважение к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию.

Содержательно- организационный компонент.

Формы, приёмы и методы воспитания.

•Ключевыми формами воспитания обучающихся в дополнительном образовании являются игры и социальные пробы, кейс-пробы.

•Основные воспитательные методы и формы: аудиторные, внеаудиторные, в том числе, такие методы воспитания как: метод положительного примера; метод убеждения (беседа (этическая, проблемная и т.п.), рассказ, разъяснение, диспут, анализ, инструктаж, дискуссия и др.), метод

воспитательных упражнений (приучения); кейс-метод (разбор проблемных воспитательных ситуаций), методы одобрения и поощрения (похвала, благодарность, награда и др.), педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей) и стимулирования (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей .

Эффективные технологии воспитания и педагогическое сопровождение саморазвития обучающихся.

•Игровые технологии: сюжетно-ролевые, подвижные и другие обучающие игры (усиление здоровье сберегающего и социально-ролевого аспекта обучения.)

•Личностно-ориентированные обучение и воспитание (социально-личностное и духовно-нравственное опережающее взросление).

•Гуманно-личностная технология (утверждает личность в ребенке путем выявления его свободной воли и строит, воспитывает оптимизм, духовность и нравственность).

• Обучение и воспитание в сотрудничестве (развитие взаимоответственности, способности обучаться в коллективе и индивидуально, развивать свои лидерские качества).

•Социальные пробы (выбор лучшего способа поведения, соответствующего социальным нормам и правилам, интересам).

•Кейс-технология (повышение качества личностного развития, обученности логически мыслить).

Результативно-диагностический компонент.

Ожидаемые результаты воспитания.

Обучающийся:

•обладает установкой положительного отношения к миру, к себе и другим людям, к здоровому образу жизни, к общей культуре человека, в том числе православной;

•обладает основными культурными средствами и способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;

•сформированы исходные представления о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильном участии в домашних делах; проявляются качества уважения к отечеству и своей малой родине;

•укреплена способность выбирать участников по совместной деятельности, сформирована основная готовность к взаимовыручке и сотрудничеству, развита мотивация к трудовой деятельности.

Критерии воспитанности (показатели уровня сформированности различных качеств личности (или коллектива):

•Личностный рост каждого ребенка, позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки.

•Динамика развития физических качеств, совершенствование поведения обучающегося.

•Сознательное отношение к своему здоровью через занятия физкультурой и спортом.

•Активная гражданская позиция.

•Уровень креативных и коммуникативных качеств.

Материалы по диагностике

1. Психологическая диагностика развития школьников. Н.Г.Салмина, О.Г.Филимонова.

2. Методика диагностики личностного роста. И.В.Кулешова, П.В.Степанов, Д.В.Григорьев.

3. Методика «Шкала социально- ситуативной тревоги» Р.С. Кондаш.

Работа с родителями

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Реализация данной программы

начинается с родительского собрания, на котором педагог ведёт разъяснительную работу по содержанию программы, проводят анкетирование родителей, проводит вводный мониторинг запросов родителей и детей, изучают особенности развития детей в семье.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года).

Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия. Родители объединения « Юлыжник» очень активны, совместно с детьми выезжают на соревнования, принимают участие социально- значимой деятельности на благо Челно-Вершинского района. Воспитанники являются активными участниками тестирования ВФСК ГТО, имеют различные знаки отличия ГТО.

Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

Реализуя принципы индивидуализации и дифференциации для каждого обучающегося, подбираются соответствующие методы и методические приемы

обучения и воспитания. Воспитательные задачи в учебном процессе решаются только с использованием принципов педагогики сотрудничества. Образовательные задачи в учебно-тренировочном процессе решаются при сочетании обучения двигательным действиям и развитию физических качеств с формированием у обучающихся определенных знаний. Овладению правильными основами техники на начальном этапе уделяется особое внимание. Хорошая техническая подготовка позволит в дальнейшем и без

форсирования тренировочных нагрузок успешно выступать на соревнованиях.

В классической схеме формирования двигательного навыка условно выделяют три фазы: обучение, закрепление и совершенствование. А в процессе обучения способам передвижения на лыжах, соответственно три взаимосвязанных этапа обучения.

На **первом этапе** формируется общее представление об обучаемом движении, происходит ознакомление с элементами техники и первоначальное овладение лыжами и палками как инвентарем, освоение со снежной средой. Тормозная активность мышц антагонистов внешне проявляется в лишних, ненужных движениях, в отсутствии согласованности, в скованном и неуверенном выполнении упражнения. Движения выполняются медленно, напряженно, неточно.

На **втором этапе** обучения происходит уточнение и закрепление элементов, связок и общей координации работы рук, ног, туловища в избранном способе передвижения. В результате постепенного устранения излишней напряженности мышц - антагонистов повышается межмышечная координация, точность, скорость, исчезает несогласованность в маховых и толчковых движениях рук и ног.

На **третьем этапе** обучения осуществляется совершенствование техники передвижения на лыжах. В выполнении движения снижается доля участия активных мышечных усилий, но увеличивается удельный вес использования

«пассивных» сил тяжести, инерции, реактивных, центробежных и др.

Эти три этапа обучения составляют единое целое и исключают иную последовательность выполнения, т.е. осуществить второй и затем третий этап невозможно без первого. Более того, в формировании стабильной и рациональной, но в то же время вариативной и эффективной техники передвижения на лыжах определяющее значение имеют первые этапы.

На всех этапах обучения от занимающихся требуется правильное

выполнение движений. Поправляются ошибки, чтобы при дальнейшем повторении не образовался и не закрепился стереотип неправильного движения, который будет мешать достижению высоких результатов.

Потому, контроль за правильностью выполнения упражнений ведется непрерывно на всех этапах обучения. При планировании учебного материала учитывается особенности образования навыков передвижения на лыжах у детей. Обусловлено это тем, что продолжительность овладения любым способом передвижения целиком и полностью зависит от умения сохранять

динамическое равновесие при скольжении на лыжах. Принимая во внимание отсутствие стандартных условий при передвижении на лыжах, применяется определенная последовательность в обучении и усложнении учебного материала, что позволяет одновременно решать задачу овладения устойчивым равновесием и задачу освоения нескольких способов передвижения. Применение ***методики одновременного обучения*** способом передвижения на лыжах, предполагает по мере овладения одним способом переходить к изучению другого, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует и специфике передвижения на лыжах. Связанно это с тем, что передвижение на лыжах совершается в течение всего занятия, не только во время обучения тому или иному способу, но и при передвижении к месту занятий, к учебному склону, при возвращении на лыжную базу. Как правило, рельеф местности при этом бывает разнообразным. И если учащиеся не изучают длительное время отдельные способы передвижения и не имеют от них необходимых знаний, то для передвижения вперед часто вынуждены выполнять такие движения руками и ногами, которые не соответствуют ни одному из способов лыжных ходов. Продолжительное применение подобных движений в итоге приводит к закреплению неправильных навыков, трудно поддающихся в дальнейшем исправлению, и чтобы избежать этого уже на первом этапе начинается одновременное обучение детей доступным для

овладения способам передвижения. Подобная методика применяется с самого раннего возраста. Причем ставятся задачи по овладению не только отдельными способами передвижения, но и связками, т.е. переходами с одного способа на другой и овладение системой движений проходит осознано, что обеспечивает более успешное формирование двигательных навыков, а также освоение детьми основ рациональной техники различных способов передвижения с самого начала обучения.

Так как способы передвижения на лыжах предоставляют собой сложные системы движений, состоящие из отдельных подсистем и элементов техники, овладение отдельными способами происходит в течение нескольких лет. С целью повышения эффективности обучения на одном уроке- тренировке планируется изучение не более одного - двух элементов техники лыжного хода. А при выполнении хода в целом внимание учащихся всегда сосредотачивается только на одном движении, которое необходимо правильно освоить. Обучение одному элементу техники в течении нескольких тренировок способствует лучшему запоминанию лыжной терминологии, повышению знаний техники хода в целом и отдельных его элементов, более быстрому освоению правильной координации движений, рациональному приложению усилий, формированию высокой мышечносуставной чувствительности при различных движениях туловища, рук и ног. Подбор упражнений при обучении конкретным способом передвижения на лыжах осуществляется с учетом поставленных задач, возраста и физической подготовленности. Обучение технике начинаются с подготовленных упражнений. И только после выполнения комплекса простейших упражнений на овладение лыжным инвентарем, основами ступающего шага на лыжах, спецификой скольжения на лыжах и сцепления лыж со снегом, координацией маховых и толчковых движений ногами и руками с использованием лыж и палок начинается обучение технике способов передвижения на лыжах.

Научиться технично ходить на лыжах можно только на снегу. Однако

техническая подготовка лыжника осуществляется и в бесснежный период. Причем бесснежная подготовка является базой для работы над техникой на снегу.

В **бесснежный период** решают следующие **основные задачи**:

1. Обеспечивать предварительную подготовку к овладению способами передвижения на лыжах по снегу.
2. Подготовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы, связки) к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий и с достаточно высокой мощностью.
3. Начать формирование двигательных, вестибулярных, зрительных слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды.
4. Создать умозрительные и двигательные представления о технике согласования движений ногами, руками, туловищем, координационной и ритмо-темповой структуре.
5. Овладеть требованиями к выполнению элементов и способа в целом на месте и в движении.
6. Освоить общее согласование движений в разных способах по элементам, в связках и в общей координации.

Для решения этих задач используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров. Причем упражнения на лыжероллерах усложняют условия - необходимо сохранить равновесие на подвижной опоре, привыкать к необычным отягощениям на ногах. Поэтому применение лыжероллеров представляет собой более высокий этап обучения технике в бесснежный период. С учетом этого переход на лыжероллеры осуществляется после овладения основными элементами и способом в целом в имитационных упражнениях.

Разучиваются имитационные упражнения после разминки в начале основной части занятия. В одно занятие включается не более трех таких упражнений. В

начале они выполняются медленно, иногда даже с остановками, чтобы проконтролировать положение рук, ног и туловища, а затем слитно, одно за другим, в среднем темпе затем в более высоком. В начале обучения многие упражнения выполняются подсчет, в дальнейшем преобладает произвольная корректировка ритмо-темповых параметров упражнения. Последовательность обучения способами передвижения на лыжах определяется с учетом взаимодействия навыков, чтобы преобладал так называемый положительный перенос, когда освоенный навык не препятствует образованию нового. Этот подход и положен в основу последовательности подбора упражнений для овладения техникой.

Основной формой организации проведения занятий по обучению способа передвижения на лыжах и повышению тренированности являются занятия, на которых в соответствии с программой обучения и планом тренировки решают конкретные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Задачи и содержание каждой тренировки определяются, прежде всего, подготовленностью воспитанников. При этом по очередности решаемых задач, подбора упражнений, последовательности их изучения, и дозировки каждое очередное занятие тесно взаимосвязывается с предыдущими и последующими занятиями.

На практике, занятия условно делятся на ***учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные,*** подчеркивая тем самым преимущественную направленность решаемых задач.

На учебном занятии изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники передвижения на лыжах, совершенствуется в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают в соответствии содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

С учетом общих закономерностей физиологических сдвигов при мышечной работе в общей структуре всех типов тренировок по лыжной подготовке условно выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. **Подготовительная часть** занимает 10-15% времени тренировки и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач основной части. Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока. Далее, как правило, назначают замыкающего и идет 34 передвижение на лыжах или с лыжами в руках к месту занятий, подготовка учебной площадки и, если есть необходимость, тренировочной лыжни, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

Основная часть направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал предыдущего урока, затем осваивают и совершенствуют новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку. При этом обеспечивается соответствие применяемых средств и методов основным задачам занятия и уровню подготовленности занимающихся. Чтобы повысить эмоциональность тренировки, создать мотивационные предпосылки к систематическим занятиям, развить интерес у обучающихся используются игры, игровые упражнения, развлечения, различные эстафеты. В соревновательно-игровой форме закрепляются техника ходов и переходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений,

повышается работоспособность, уровень овладения тактикой, активизируется формирование волевых качеств у обучающихся.

Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся медленно возвращаются на лыжах или без лыж на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибание туловища.

Занятие заканчивается обязательно поименной проверкой перекличкой занимающихся, что особенно важно в связи с проведением занятий в естественных природных условиях, зачастую вдали от лыжной базы. При подведении итогов отмечаются успехи и недостатки в освоении учебного материала, как отдельными учениками, так и группой в целом.

Методы обучения, используемые для быстрого и качественного овладения техникой обучения их применяются в разнообразных сочетаниях и соотношениях.

Словесные методы составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчет, указания, команды, оценка техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции. Яркие, выразительные словесные приемы стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

При *объяснении* механизма выполнения упражнения разбирается самое главное, существенное, выделяется основное в упражнении и именно на этом сосредоточивается внимание обучающихся. В неблагоприятную погоду объяснения максимально краткие, доходчивые, чтобы до минимума сократить простой и не допустить переохлаждения. *Подсчет*, особенно на начальных этапах обучения, помогает освоить ритм движения, мобилизует внимание на правильном сочетании махов и толчков руками и ногами, регламентирует соотношение интервалов между элементами в изучаемом упражнении. *Указания* делаются главным образом для предупреждения и

устранения ошибок. Они особенно эффективны при непосредственном исполнении, полезны также до и после выполнения упражнений. Указания акцентируют внимание на ключевых деталях элемента или целостного движения. В работе с юными лыжниками для более глубокого понимания сущности задания указания даются в форме образных выражений.

Команды помогают, прежде всего, управлять группой обучающихся на начальном этапе обучения.

Традиционно команда включает две части: предварительную и исполнительную. Предварительная часть подчеркивает, что предстоит сделать, а исполнительная - это сигнал к непосредственному действию. В передвижении на лыжах все исполнительные команды для изменения направления движении, остановки, перестроения, других действий подаются протяжно. Когда занимающиеся располагаются на большом пространстве, то для управления группой наряду с командами используются заранее обусловленные сигналы. Предпочтение сигналам отдается также при низкой температуре, сильном встречном ветре, других неблагоприятных природных условиях.

Оценка мобилизует внимание на качество выполнения отдельных элементов, звеньев или способом в целом. При этом соблюдается оптимальное сочетание положительных и отрицательных оценок, чтобы оценки не угнетали, а вдохновляли, стимулировали интерес к занятиям лыжами, вселяли уверенность в успешном решении двигательных задач и достижении поставленной цели, т.е. оценки в итоге должны давать положительный эффект.

Разбор и анализ позволяют расчленить движение на элементы, звенья, оценить значение и задачи различных структурных единиц. С учетом этого выявляются грубые ошибки, искажающие основную структуру движения, и второстепенные (частные, индивидуальные) ошибки, при которых основа сохраняется, но снижается эффективность и экономичность двигательного действия. Корректируется не только свои, но и чужие ошибки, а также

сопоставляются свои движения с образцом. Причем, чем сложнее способ передвижения, тем больше проводится теоретический разбор и анализ для выделения главных составляющих в данном упражнении.

Пересказ задания дает возможность мобилизовать мышление и мысленно воспроизвести то или иное движение. Этот методический прием применяется в тех случаях, когда какой-то элемент или упражнение в целом плохо или совсем не получается. Беседы и лекции стимулируют вдумчивый и творческий подход к обучению, раскрывают соотношение механики, биологии и психологии в биомеханики движения. Предпочтение отдается вопросно-ответной форме, которая значительно активизирует мышление. Специальные знания и на их основе понимания являются фундаментальной основой обучении.

Наглядные методы включают показ в наглядные пособия.

Показ - основное средство наглядности. Образцовый показ способа в целом, затем его элементов с разделением движения на части, выделением периодов и фаз, остановками в граничных позах и является наиболее эффективным методом наглядного обучения. Для показа используется также лыжник, технично исполняющий изучаемые способы. Движение в целом и наиболее существенные детали техники показываются в обычном, затем замедленном и после этого в ускоренном соревновательном темпе, с демонстрацией моментов максимально усиленного напряжения и, наоборот, наибольшего расслабления. *Наглядные пособия* знакомят с техникой высококвалифицированных лыжников и собственным исполнением (видеозапись), позволяют многократно показывать и анализировать элементы изучаемого способа, последовательность смены периодов и фаз движения (кинограммы), акцентируют внимание занимающихся на ключевых деталях двигательного действия (плакаты). Достоинством наглядных пособий является уникальная возможность отобразить теоретические положения и детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Видеозаписи, рисунки, схемы, таблицы показывают технику в разных плоскостях, с остановками на отдельных деталях, с акцентом на существенных элементах, с возможность видеть движения сбоку, впереди и сзади. Все это позволяет понять причины ошибок, помогает их устранению и способствует в итоге повышению технического мастерства.

Практические методы предусматривают непосредственное выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности. Повороты на месте, стойки спусков, подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой», одновременный бесшажный ход относятся к группе простых упражнений, их изучают, как правило, целостным методом. Все остальные способы передвижения на лыжах составляют группу сложных упражнений. Если движение удается выполнить, оно изучается сразу в полной координации. Когда возникают трудности в овладении, применяется расчлененный метод, при котором способ делится на относительно самостоятельные элементы, детали. Причем вначале овладевают элементами, составляющими основу движения, затем менее существенными деталями, и после этого переходят к освоению способа в целом. При разучивании по частям широко используются более легкие подводящие, имитационные упражнения, которые имеют значительное сходство с основным действием или отдельными его частями. Упражнения, имитирующие положение туловища, махи и толчки руками и ногами сначала на месте, а потом в движении, значительно ускоряют обучение. Имитация наиболее широко используются на начальных этапах обучения. В процессе совершенствования техники предпочтение отдается целостному выполнению способа с полной координацией движения.

На практике для решения разнообразных двигательных задач **словесные, наглядные и практические методы** обучения используются в комплексе. Сначала называется упражнение и кратко, лаконично, понятно объясняется механизм движения, акцентируя внимание на основных элементах. После этого образцово показывается, демонстрируется это упражнение, и затем

занимающиеся пробуют выполнить задание, стремясь как можно точнее воспроизвести (скопировать) увиденное и мышечно зафиксировать основу движения. Далее идет работа по выявлению и исправлению ошибок. В сжатой форме последовательность обучения осуществляется по схеме: **объяснение - показ - опробование -исправление ошибок.**

На всех этапах обучения четко наблюдается взаимосвязь технической подготовки юных лыжников и их физической подготовленностью. Известно, что невозможно повышать техническое мастерство, не развивая физические качества. Совершенствуя лыжную технику в динамических упражнениях, учащиеся повышают свою физическую подготовленность. А развивая, к примеру, такое физическое качество, как выносливость в передвижении по различному рельефу и с различной интенсивностью, совершенствуются в технике. И здесь огромную роль в подготовке будут играть методы тренировки. От правильности выбора метода во многом будет зависеть показатель роста функционального состояния юного лыжника и его техническое мастерство.

Основными **методами занятия** являются:

Равномерный метод. Чем дольше применяется этот метод, тем до большей степени утомления надо тренироваться. Но напряженность работы при этом не более 1/2 - 2/3 от максимально возможной. Данный метод способствует укреплению всех мускулов, в том числе и мышцы сердца. Одновременно укрепляются и суставы, особенно ног, которые требуют пристального внимания, чтобы не перегрузить их. Однако при этом методе не выработать механизм обеспечения энергией для большого напряжения.

Переменный метод. По идее он прост: то усилит напряженность работы, то, не прекращая её, дать передышку, возможность частично восстановиться. Постепенно, а для начинающих и очень осторожно прибавляется скорость бега или хода на лыжах. Увеличивать напряженность, можно изменяя скорость для этих передвижений двумя вариантами: либо сильнее отталкиваясь, тогда шаг станет длиннее, но темп понизится, либо чаще

шагая, тогда сила толчка снизится, а темп повысится. Варьируя этими способами регулирования скорости, а следовательно, и интенсивности работы, отыскивается наиболее экономичный, выгодный вариант сочетание длины и чистоты шагов, который зависит и от физический сил и от степени владения техникой, и от скорости передвижения.

Интервальный метод. Применяется наиболее часто перед соревнованиями и характеризуется разными интервалами работы и отдыха. Величина этих интервалов устанавливается с индивидуальными особенностями организма занимающихся, а также их работоспособности. Даются интервалы интенсивной нагрузки и сниженной (для отдыха) равной длительности (по времени) или же равной протяженности (по дистанции). При этом сумма всех более напряженных отрезков должна составить дистанцию, которую намерен преодолеть занимающийся.

Повторный метод. Данный метод основан на передвижении со скоростью почти равной соревновательной. Подбирается небольшое количество повторений, при которых обучающийся идет практически в полную силу. После каждого, такого отрезка дается длительный отдых - спокойное передвижение на лыжах. Сумма отрезков пути, пройденных на соревновательной скорости примерно в 1,5-2 раза меньше намеченной всей длины дистанции.

Для проверки готовности к соревнованиям организуются контрольные тренировки («прикидки») зависимости от длины дистанции: - при коротких дистанциях - на всю длину дистанции; - при более длинных дистанциях - на более короткий отрезок её длины. Дистанции определяются в зависимости от этапа подготовки занимающегося

Особое место в учебно-тренировочном процессе отводится ***спортивно - игровому методу.*** Игра - очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность и имеет особенно высокую эффективность в воспитании и развитии детей. Характерной особенностью является включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах, что

мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных 40 задач в достижении поставленных целей. Двигательные действия устанавливаются правилами игры, от сложности и количества которых зависит и сама сложность игры. Правила подвижных игр не имеют жесткого регламента и могут варьироваться в зависимости от конкретных условий проведения игры.

Спортивно-игровой метод - отличная школа закалки воли и характера. Во-первых, поточу, что в этих условиях надо уметь реализовать свои двигательные возможности (а детей этому тоже надо учить). И во-вторых, спортивно-игровая ситуация занятий вносит обилие эмоций. Однако игровые эмоции на ранних стадиях формирования двигательного навыка значительно затрудняют обучение. Поэтому навыки, используемые во время игры должны быть достаточно устойчивыми и стабильными, чтобы с помощью игры они становились гибкими и вариативными. Поэтому сначала в игре дается задание

«кто выполнит правильнее, точнее», только после этого используются игры с заданием «кто быстрее, продолжительнее» и т.п.

Повышения в игре интенсивности физических нагрузок, это проверка степени усвоения упражнений в условиях «скоростной технике» и на фоне сбивающих факторов. А моделирование соревновательных условий, решает и такую задачу, как усвоение необходимых специальных знаний широкого круга умений и навыков по правилам соревнований, их организации и оценки, тактики личной и командной борьбы, управлению эмоциями. Такой подход применяется на этапе начальной спортивной специализации.

Личностное развитие детей одна из основных задач учреждений дополнительного образования. На протяжении всей подготовки у обучающихся формируется нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Специфика воспитательной работы в спортивной школе

состоит в том, что проводить её можно во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно и на тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Основными методами будут являться: **метод убеждения; беседа; дискуссия; метод приучения.**

Основные воспитательные средства: **личный пример и педагогическое мастерство тренера; дружный коллектив; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, творчества; система морального стимулирования.**

Основные воспитательные средства: регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; лыжные туристические походы; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение.

Кадровое обеспечение

Педагоги дополнительного образования, имеющие профильное среднее или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности.

Материально – техническое обеспечение

Оборудование и инвентарь для технической подготовки:

лыжи, лыжные палки, ботинки, флажки.

Оборудование и инвентарь для физической подготовки:

Скакалки, эспандеры, лыжные палочки, футбольные и волейбольные мячи, кегли, рулетка измерительная.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений:

Мяч футбольный- 2

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 2

Скакалка гимнастическая – 20

Скамейка гимнастическая –6

Эспандер резиновый ленточный –12.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2015.

2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 2015.

4.Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е, Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношескаих спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.Советский спорт, 2005.

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2014.

6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

7. Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2015.

8. Манжосов ВН. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2015.

9.Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 2016.

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

11. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2015.

12. Раменскам Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «САМ», 2016.

14. Филин ВН., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 19, 2015.

Список литературы для обучающихся

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 1985 г.
2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 1989 г.
5. Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 1998 г

Используемые интернет-сайты:

1. Сайт Министерства спорта России: minsport.gov.ru
2. Сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru)
3. Сайт МО РФ http://www.minobraz.ru

Приложение 1

Годовой учебно-календарный план-график

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА														
	История развития лыжного спорта в Самарской области, России и мире. Российские лыжники на Олимпийских играх. Известные спортсмены лыжники области, России, мира, Олимпийских игр	1												**1**
	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах	1	1	1										**3**
	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.			1										**1**
	Основы техники способов			1										**1**
	передвижения на лыжах.													
	Правила соревнований по лыжным гонкам			1										**1**
	Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис	12	16.5	1										**29.5**
	Итоговое занятие			2										**2**
ИТОГО по 1 модулю		**14**	**17.5**	**7**										**38.5**
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА														

	Легкоатлетические кроссы: 500- 5000 метров в умеренном и в среднем темпе.			7										**7**
	Передвижение на лыжах до3-5 км. попеременными лыжными ходами. одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафет, метания.				5	5								**10**
	Подъёмы на склон и спуски с них в основной, высокой, низкой стойках 200-300 м.				2	4								**6**
	Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами до 3-10 км.				5	5								**10**
	Соревнования по лыжным гонкам				2	1.5								**3.5**
	Итоговое занятие					2								**2**
ИТОГО по 3 модулю				**7**	**14**	**17.5**								**38.5**
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА														
	Освоение техники лыжных ходов Попеременный 2-шажный						4	3	2					**9**
	ход Попеременный 4-шажный ход Одновременный безшажный ход													
	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход Одновременный двухшажный ход Тактико-техническая подготовка						4	3	2					**9**
	Освоение техники лыжных ходов.Подъёмы на склон и спуски с них в основной, высокой,						2	4.5	2.5					**9**

	низкой стойках 200-300 м. Торможение «плугом», «полуплугом»													
	Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами до 3-10 км						2	2	2					**6**
	Соревнование по лыжным гонкам						2	1.5						**3.5**
	Итоговое занятие								2					**2**
ИТОГО по 3 модулю							**14**	**14**	**10.5**					**38.5**
ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА														
Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места									**4**					**4**
Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.										**3**	**1**	**1**		**5**
Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды:бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания.										**2**	**3**			**5**

пражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад								**3**		**1**			**4**
Гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине									**2**	**2**			**4**
Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м									**3**	**4**			**7**
Велосипедный спорт-езда на велосипеде по пересечённой местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на лыжную трассу и возвращение обратно.Спринтерская тренировка на велосипеде.										**1**	**2**		**3**
Подвижные игры: «День и									**2**	**2**	**0.5**		**4.5**
ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т.д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием													
Итоговое занятие									**2**				**2**
ИТОГО по 2 модулю								**7**	**14**	**14**	**3.5**		**38.5**
ИТОГО:	**14**	**17.5**	**14**	**14**	**17.5**	**14**	**14**	**17.5**	**14**	**14**	**3.5**		**126**

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА.

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперёд.

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

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

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

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

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

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

4. Исходная поза отталкивания палками:

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

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

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

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

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) 16 туловищем и руками; в) только туловищем.

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.

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 переступанием в движении применяется (здесь и да лее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на 17 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 равно мерно 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.