Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
от 30 августа 2023 г
Протокол № 7

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ Асадова Е.А.
Приказ № 153
от 01 сентября 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Сибиряк»

Базовый уровень

Возраст обучающихся 8 – 12 лет
Срок реализации - 1 год

Разработчики:
Эрлер Светлана Дмитриевна,
тренер – преподаватель
Дробова Надежда Сергеевна,
тренер-преподаватель
Эргардт Светлана Николаевна,
инструктор-методист

Киселёвский городской округ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ 3
1.1. Пояснительная записка …….. 3
1.2. Цель и задачи программы …….……..... 6
1.3. Учебный план и содержание программы 7
1.4. Планируемые результаты ……..……..... 13

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ……... 14
2.1. Календарный учебный график ……..…… 14
2.2. Условия реализации программы …….……..…… 14
2.3. Формы контроля ……..……..……. 17
2.4. Оценочные материалы ……... 18
2.5. Методические материалы …….……. 19
2.6. Список литературы …….… 19
ПРИЛОЖЕНИЯ ……….……..……... **22**

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сибиряк» *физкультурно-спортивной* ***направленности*** по лыжной подготовке реализуется

- в рамках модели «Спортика» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей регионального проекта, обеспечивающего достижение целей показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
- выполнения *муниципального социального заказа* на услуги дополнительного образования на территории Киселевского городского округа.

***Нормативно-правовое обоснование*:** В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе» и др.).
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО КГО от 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО ДЮСШ.

Предметные области программы: лыжные гонки, лыжная подготовка (дополнительно ОФП, подвижные и спортивные игры).

Актуальность программы.

Необходимость разработки данной программы определяется *социальным заказом* детей и родителей города Киселёвска на разработку программ дополнительного образования, способствующих разносторонней физической деятельности посредством лыжных гонок: воспитание и развитие основных физических и личностных качеств, привитие навыков и привычек здорового образа жизни, профилактика и коррекция функциональных систем организма обучающихся.

Программа по лыжным гонкам актуальна в связи с необходимостью развития физической культуры и спорта, а также для укрепления здоровья подрастающего поколения. По данным Роспотребнадзора, число абсолютно здоровых детей в России не превышает 12%, а более чем у половины школьников есть хронические заболевания. Лыжные гонки способствуют развитию выносливости, координации движений, укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшению общего физического состояния. Кроме того, занятия лыжными гонками могут помочь в борьбе с некоторыми заболеваниями, такими как диабет, ожирение и гипертония. Важным аспектом лыжных гонок является закаливание организма. Регулярные занятия на свежем воздухе при низких температурах способствуют укреплению иммунитета и снижению риска простудных заболеваний.

Отличительные особенности программы Данная программа – *модифицированная.* Разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы по лыжному спорту дисциплине «Лыжные гонки» базового уровня Федерального государственного бюджетного учреждения организационно-методического обеспечения физического воспитания «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (г.

Москва, 2019 г.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сибиряк» имеет свою *воспитательную компоненту*: направлена на мотивацию обучающихся к ведению здорового образа жизни и занятиям спортом, а также создание условий для обеспечения эмоционального благополучия старшеклассников, профилактику асоциального поведения. Кроме того, занятия лыжным спортом дисциплинируют, воспитывают целеустремлённость, содействуют воспитанию волевых и нравственных качеств обучающихся.

Программа «Сибиряк» может являться как самостоятельной образовательной программой, так и спортивно-оздоровительным этапом для любой из образовательных программ учреждения.

Программа может реализовываться как детско-юношеской спортивной школой, так и в рамках внеурочной деятельности школьных спортивных клубов, а также может обеспечить преемственность перехода обучающихся в группы спортивной подготовки спортивных школ на отделения по видам спорта по результатам тестирования.

Уровень освоения программы – базовый.

Адресат программы: обучающиеся 8-12 лет (2-5 класс).

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Данный возраст (8-12 лет) был выбран не случайно, поскольку именно он является сенситивным периодом по развитию начальных навыков в лыжных гонках (Приложение 1, 2).

Наполняемость групп и особенности набора обучающихся. Прием на программу «Сибиряк» осуществляется без процедуры индивидуального отбора на основании письменного заявления родителей (законных представителей).

Минимальное количество групп для набора – 1 учебная группа. Количество детей в группе до 15 человек. Формирование тренировочных групп лыжников осуществляется с учетом гендерных и возрастных особенностей спортсменов.

Для занятий по программе необходимо наличие медицинской справки о допуске к занятиям по лыжным гонкам.

Объем и срок освоения программы Программа реализуется в течение 1 года. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 учебных недель в объеме 138 часов в год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию по 1 академическому часу (60 минут) 3 раза в неделю, с учётом 10–ти минутного перерыва. Предполагается теоретическая и практическая подготовка, как в спортивном зале, так и на улице. Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

Форма обучения - очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий (в условиях дистанционного обучения).

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования и на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30» в рамках сетевого взаимодействия. При необходимости программа «Сибиряк» может реализовываться и в других образовательных организациях на основе сетевого взаимодействия.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Особенностью организации образовательного процесса является использование нового современного оборудования для занятий.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и во время товарищеских игр и соревнований. Игры и соревнования объединяют подростков, у них воспитывается дисциплинированность, ответственность перед коллективом, формируется культура поведения и общения, приобретается опыт коллективного взаимодействия, развивается самостоятельность в принятии решений, воля и терпение, появляется осознанное желание вести здоровый образ жизни.

В условиях перехода на *дистанционное обучение* программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий. В этом случае образовательный процесс организуется в форме видеозанятий, с использованием VK Мессенджера. Видеозанятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы «Сибиряк» заключается в повышении уровня общей физической подготовленности, увеличении вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности занятий спортом, формировании индивидуальных особенностей детей, их спортивной специализации для участия в соревнованиях по лыжным гонкам.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятию спортом, культуры здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить обучающихся основам техники передвижения на лыжах;
- научить обучающихся умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- научить обучающихся применять полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым).

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества у обучающихся (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья обучающихся, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать у обучающихся сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать у обучающихся стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать у обучающихся духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Вводное занятие «Лыжная подготовка».		**1**	**1**	-	Устный опрос
Раздел 1. Теоретическая подготовка		**5**	**5**	-	Устный опрос
1.1.	Основы знаний	3	3	-	
1.2.	Способы самостоятельной деятельности	2	2	-	
Раздел 2. ОФП и СФП. Техника передвижения на лыжах		**42**	**7**	**35**	Лыжные эстафеты
2.1	Передвижение ступающим и скользящим шагами	6	1	5	
2.2	Попеременно двушажный ход	6	1	5	
2.3.	Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках.	6	1	5	

2.4	Подъемы «Ёлочкой» «Полуёлочкой», «Лесенкой»	6	1	5	
2.5.	Повороты переступанием на месте/ в движении	6	1	5	
2.6.	Способы торможений на лыжах	6	1	5	
2.7	Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./	6	1	5	
Раздел 3. Техническая подготовка		**34**	**6**	**28**	Выполнение контрольных нормативов
3.1	Техника выполнения обязательных нормативов	17	3	14	
3.2	Техника выполнения нормативов по выбору	17	3	14	
Раздел 4. Тактическая подготовка. Игры на лыжах		**38**	**6**	**32**	Соревнования
4.1	Тактические действия при выполнении нормативов	10	2	8	
4.2	Тактика выступления в личных и командных соревнованиях	10	2	8	
4.3	Подвижные игры.	18	2	16	
Раздел 5. Контрольные упражнения и спортивные соревнования		**16**	**4**	**12**	Соревнования
Итоговое занятие.		**2**	**1**	**1**	Торжественное мероприятие
	ИТОГО:	**138**	**30**	**108**	

Содержание программы

Вводное занятие «Лыжная подготовка» (1 час)

Теория. Правила по технике безопасности на занятиях. Основы личной гигиены. Краткий исторический очерк развития лыжной подготовки.

Практика. Простейшие виды общеразвивающих упражнений.

Форма контроля – устный опрос.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 часов)

1.1. Основы знаний (3 ч.).

Теория. Виды лыжных креплений. Подбор палок и лыж под рост лыжника, подбор лыж и палок для свободного и классического хода. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям (мазь скольжения, мази держания). Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Правила оказания первой доврачебной немедицинской помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта. Спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из СССР и России.

Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника.

1.2. Способы самостоятельной деятельности (2 ч.)

Теория. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Форма контроля – устный опрос.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (42 часа)

2.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами (6 ч.).

Теория. Посадка лыжника. Техника лыжных шагов. Способы перемещения ступающим и скользящим шагом.

Практика. Имитация положения тела в фазе скольжения. Упражнения, направленные на овладение полного переноса веса тела с одной ноги на другую и одноопорное скольжение. Упражнения, направленные на развитие равновесия. Ходьба широким шагом, ступающим и скользящим шагом, сочетание скольжения и сцепления, согласование толчками и махами руками и ногами

2.2 Попеременный двухшажный ход (6 ч.).

Теория. Период скольжения и стояние лыжи. Использование попеременного двушажного хода в различных условиях передвижения: на равнине, пологом подъеме, на крутом подъеме. Качество работы лыж при различных погодных условиях. Выполнение переката.

Практика. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на согласованную работу рук и ног, при передвижении попеременным двухшажным ходом. Передвижение скользящим шагом без палок под уклон и на равнине с сохранением одноопорного скольжения. Упражнения на развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3 Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках (6 ч.).

Теория. Техники спуска. Техника безопасности при спуске на лыжах. Отличия низкой, основной и высокой стойки в спуске на лыжах. Стойка отдыха. Выбор техники спуска с учетом рельефа местности. Техника прохождения неровностей рельефа при спуске (выпады, уступы, впадины)

Практика. Упражнения, направленные на овладение обучающихся стойкам спуска и спуску по ровному склону: имитация стоек спуска: основной, средней, высокой, низкой на ровной поверхности; спуски со склона в основной, высокой и низкой стойках; спуски со склона с переменой стоек.

Упражнения, направленные на овладение совершенствование в спусках по ровному склону: многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке; спуски с поворотами головы вправо и влево; спуски без палок с разнообразным положением рук; спуски с подбиранием на склоне различных предметов (варежек, флажков, веток); спуски с проездом в ворота разной высоты, сооруженные из лыжных палок. Подвижные игры с использованием спуска:

«Кто в низкой стойке укатится с горы как можно дальше?», «Кто дольше проедет на одной лыже?», «Кто, спускаясь, не собьет ворота?» и т.д.

2.4 Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» (6 ч.).

Теория. Выбор способа подъема в зависимости от крутизны подъёма, условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника. Техника подъема «елочкой», «лесенкой», ступающим и скользящим шагом, скользящим бегом. Работа палок при подъеме, угол постановки палок. Длина шага при подъеме.

Практика. Переступание лыжами прямое и боковое. Ходьба на внутренних и внешних ребрах лыж. Переступание лыжами, используя попеременный одношажный ход, попеременный двушажный ход. Подъем «лесенкой» на подъемах разной крутизны.

Упражнения на овладение техники конькового хода: поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос веса тела с лыжи на лыжу; поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске (затем на равнине), но с подведением толчковой ноги к опорной (без палок); поворот переступанием по кругу на равнине; преодоление подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей от ребра.

2.5 Повороты переступанием на месте в движении (6 ч.).

Теория. Специально-прикладные упражнения лыжного спорта. Лыжи – как спортивный снаряд. Повороты на месте, повороты в движении. Основные способы поворотов на месте: поворот переступанием вокруг пяток лыж; поворот переступанием вокруг носков лыж; поворот махом через лыжу вперед; поворот махом правой вправо и махом левой влево; поворот прыжком. Основные способы поворотов в движении: поворот переступанием; поворот упором; поворот «плугом»; поворот на параллельных лыжах. Техника безопасности при совершении поворота.

Практика. Игры «Кто первый повернётся», «У кого ярче солнышко». Упражнения на овладение техники переступания и переноса веса тела с лыжи на лыжу: перенос тела с лыжи на лыжу (на месте); поворот переступанием на месте; односторонний «коньковый» ход сначала в одну, а затем в другую сторону (несколько раз отталкиваясь одной лыжей); спуск с горы в основной стойке с переносом веса тела то на одну, то на другую лыжу; Спуск с горы с приподниманием носка лыжи; спуск с горы с шагами в сторону; поворот переступанием к склону из спуска наискось; переступание, двигаясь по кругу и активно отталкиваясь ребром наружной лыжи.

Упражнения на совершенствование техники поворота переступанием: из прямого спуска поворот переступанием на пологом склоне; из косого спуска поворот на склоне с переходом на косой спуск в противоположном на правлении; повороты на склонах с неодинаковым рельефом и состоянием снега; серия поворотов на склоне то в одну, то в другую сторону; поворот с отталкиванием палками; игры и игровые упражнения («Слалом на равнине», «Карусель»).

2.6 Способы торможений на лыжах (6 ч.).

Теория. Техника торможения. Стойка лыжника при торможении. Основные способы торможений: торможение изменением стойки спуска, «плугом», «по-

луплугом», упором, боковым – соскальзыванием, торможение палками. Группировка при торможении падением. Техника безопасности при торможении.

Практика. Упражнения на овладение техникой торможения изменением стойки спуска: имитация на месте низкой, основной, высокой стоек спуска; имитация высокой стойки спуска с последующим выпрямлением туловища; имитация перехода из низкой стойки спуска в среднюю, а затем в высокую; переход из низкой стойки спуска в среднюю, затем в высокую на пологом выкате со спуска; спуски по ровному склону различной крутизны с изменением стойки на выкате спуска.

Упражнения на овладение техникой торможения «плугом»: имитация положения «плуга» одной, а затем другой лыжей («полуплуг»); отведение одной лыжи в положение «плуга» («полуплуг»); имитация положения «плуга» на ровном: месте; имитация положения «плуга» на склоне средней крутизны; выполнение торможения «плугом» из высокой стойки на пологом сколе (при постоянном положении ног); выполнение торможения «плугом» с изменением угла разведения лыж; выполнение торможения «плугом» с изменением угла разведения лыж и скорости движения по командам; «Уже!», «Шире!», «Медленнее!», «Быстрее!», «Стой!».

Упражнения на овладение техникой торможению боковым соскальзыванием: выведение нижней лыжи в положении упора с переносом на неё веса тела и быстрым приставлением верхней лыжи; торможение закантовкой лыж после введения их в боковое соскальзывание; торможение боковым соскальзыванием из стойки косого спуска под склон за счет раскантовки лыж; при спуске наискось чередовать движение прямо с непродолжительным боковым соскальзыванием.

Упражнения на овладение техникой торможения палками: имитация торможения палками; выполнить торможение палками на равнине (в движении); выполнить торможение палками на пологом склоне.

2.7 Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./ (6 ч.).

Теория. Техника дыхания при непрерывных передвижениях, распределение сил по дистанции, возможности отдыха на дистанции.

Практика. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100

- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

Форма контроля – лыжные эстафеты.

Раздел 3. Техническая подготовка (34 часа).

3.1. Техника выполнения обязательных нормативов (17 ч.)

Теория. Правильное выполнение физических упражнений и их влиянии на организм. Правильное восстановление после физической нагрузки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Практика. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса; упражнения для

развития мышц кора; упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног; упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений; упражнения в равновесии; легкоатлетические упражнения.

Форма контроля – выполнение контрольных нормативов.

3.2. Техника выполнения нормативов по выбору (17 ч.)

Теория. Техника выполнения бега. Правильное дыхание при выполнении упражнений. Самоконтроль при выполнении упражнений.

Практика. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности, скандинавская ходьба, бег с лыжными палками.

Форма контроля – выполнение контрольных нормативов.

Раздел 4. Тактическая подготовка (38 часов).

4.1 Тактические действия при выполнении нормативов лыжной подготовки (10 ч.)

Теория. Тактика выполнения обязательных видов и видов по выбору комплекса лыжной подготовки.

Практика. Выполнение нормативов лыжной подготовки

Форма контроля – соревнования.

4.2. Тактика выступления в личных и командных соревнованиях (10 ч.)

Теория. Тактические действия в соревнованиях.

Практика. Соревновательные действия в индивидуальных лыжных гонках и эстафетах.

Форма контроля – соревнования.

4.3. Подвижные игры (18 ч.)

Теория. Правила подвижных игр. Техника безопасности при проведении игр.

Практика. Игры «Охотники и утки на лыжах», «Все по местам», «Салки», «Охота на лис», «Занять место», «Нападение акулы», «Поход», «Салки на горке», «Салки с мячом», «Догонялки», «Эстафеты».

Форма контроля - соревнования.

Раздел 5. Контрольные упражнения и спортивные соревнования (16 часов)

Теория. Положения о соревнованиях**.** Правила соревнований, положение о соревнованиях. Отличия соревнований с раздельного и общего старта. Оформление хода и результатов соревнований.

Практика. Выполнение тестов лыжной подготовки 1 - 6 ступеней ВФСК ГТО (Приложение 4), включая обязательные и испытания по выбору в форме соревнований, участие в соревнованиях.

Форма контроля – соревнования.

Итоговое занятие (2 часа).

Теория. Подведение итогов занятий по программе.

Практика. Вручение грамот.

Форма контроля – торжественное мероприятие.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся имеют следующие результаты

Предметные результаты:

знают:

• основные техники передвижения на лыжах;

• спортивную терминологию;

• о воздействии регулярными занятиями физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;

• основы и средства общей и специальной физической подготовки лыжника;

• общее понятие о значении спорта в жизни человека;

• знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятиями лыжными гонками;

умеют:

• выполнять движение на лыжах разными видами хода;

• выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений, направленные на развитие основных физических качеств лыжников;

• использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;

• использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);

• выполнять торможения, скольжения, падения;

• использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым).

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие

- **личностные качества:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие ***метапредметные компетенции как:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки и их исправлять;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов	Продолжительность каникул
1 год обучения	138 ч.	46	3 раза в неделю по 1 часу	138	01 сентября – 01 августа	Зимние каникулы с 01 по 10 января Летние каникулы в соответствии с тематическим планом тренера

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение. Основными *формами учебно-тренировочного процесса* являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в лыжных гонках, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, соревнования.

Ведущими *методами* данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

- метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Основными *средствами обучения* являются: упражнения для изучения техники и тактики, общефизические упражнения, специальные физические упражнения, участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО, участие в соревнованиях.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.

Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

1 этап – организационно - подготовительный и диагностический;

2 этап – конструирующий, состоящий из 3-х этапов: основного, систематизированного, контрольного;

3 этап – итоговый, состоящий из аналитического, рефлексивного и информационного.

Направления *воспитательной работы* в рамках программы «Сибиряк» реализуются в соответствии с направлениями «Программы воспитания МБУ ДО ДЮСШ» (http://sport-ksl.com/vizitka-dyussh):

- гражданское;

- патриотическое воспитание;
-духовно – нравственное;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- работа с родителями.

Материально-техническое обеспечение. Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится на стадионе, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

№ п/п	Наименование инвентаря	Кол-во (шт.)
1	Спортивный зал	
2	Стадион	
3	Гимнастические коврики	35
4	Многофункциональный тренажер	1
5	Спортивная экипировка	40
6	Свисток	4
7	Лыжный инвентарь	40
8	Мячи баскетбольные	10
9	Степпер	2
10	Беговая дорожка	2
11	Обручи	30
12	Гимнастические палки	30
13	Скамья для пресса	2
14	Велотренажер	2
15	Батут	1
16	Мячи фитбол	11
17	Мячи теннисные	30
18	Мячи волейбольные	20
19	Фишки, конусы	90

В том числе при проведении занятий используется оборудование, за счет средств федерального бюджета в рамках модели «Спортика» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей регионального проекта, обеспечивающего достижение целей показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»:

№ п/п	Наименование инвентаря	Кол-во (шт.)
1	Гимнастические маты	5
2	Лыжи	15
3	Лыжные ботинки	15
4	Лыжные палки	15

5	Секундомер	2
6	Мячи баскетбольные	10
7	Эспандеры	5

Требования к одежде при занятии лыжным спортом: одежда для занятий на лыжах должна быть лёгкой, тёплой, не стесняющей движений. Занятия лыжной подготовки должны проводится при температуре не ниже - 15° С со скоростью ветра не более 3м/сек. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки - варежки. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

Информационное обеспечение.

1. Федеральный центр физического воспитания детей/ [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://фцомофв.рф/activities/org_metod/page520/page533/ (Дата обращения: 18.08.2023)
2. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов/ [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://pandia.ru/text/80/507/64193.php (Дата обращения: 15.08.2023)

Кадровое обеспечения: Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется тренером-преподавателем, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

2.3. Формы контроля

Система оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает уровень сформированности знаний, умений и навыков, уровень развития индивидуальных физических качеств и личностный рост учащихся.

Контроль результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся;
- *промежуточный контроль* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;
- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированно-

сти знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;

- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. *Подведение итогов реализации программы* проводится в форме торжественного мероприятия. Также в ходе реализации программы учащиеся могут выступать на соревнованиях различного уровня, выполнить нормы ВФСК ГТО на знаки отличия, участвовать в конкурсах, спортивно- массовых мероприятиях разного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	Форма диагностики
вводный	Устный опрос
промежуточный	Тестирование
тематический	Тестирование, соревнование
итоговый	Торжественное мероприятие

Формы и методы оценивания результатов: наблюдение, устный опрос, соревнование, выполнение контрольных нормативов, создание ситуаций проявления качеств, умений.

*Формы фиксации результатов***:** протокол.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые необходимо дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования включает:

- бег 30 м с высокого старта;
- непрерывный бег в течение 5 мин.;
- челночный бег 3 х 10 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания из виса на руках;
- наклон вперёд.

Методические рекомендации по выполнению тестирования (см. Приложение). Упражнения для тестирования показателей специальной физической подготовки определяются тренером в зависимости от избранного вида спорта. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всем обучающимся. При переходе в другую спортивную школу (или программу) результаты тестирования могут служить основанием для включения

спортсмена в списки тренировочных групп. Уровень физической подготовленности учащихся (см. Приложение).

2.5. Методические материалы

При реализации программы используются: методические рекомендации и разработки отдельных уроков, дидактические пособия, материалы из опыта работы, мастер-классы.

Информационное обеспечение:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- презентации по видам спорта;
- видеоматериалы по темам;
- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее);
- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости, быстроты, выносливости;
- правила по технике безопасности;
- картотека подвижных игр;
- алгоритм проведения круговой тренировки;
- индивидуальные карточки по развитию физических качеств.

Методические материалы, разработанные педагогом:

- Конспекты учебных занятий.
- Видеоуроки в соответствии с учебно-тематическим планом программы.
- Презентации.

2.6. Список литературы

Для педагога:

- основная литература:

1. Бутин И. М. Лыжный спорт. – Москва: Просвещение, 2020. – 192 с.
2. Гавричков Л. В. Лыжная подготовка. – Москва: Физкультура и спорт, 2019. – 112 с.
3. Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта. – Москва: Владос, 2018. – 512 с.
4. Иванова В.Н., Дитяев О.П., Блажко А.В. Техника и методика обучения способам передвижений на лыжах. – Барнаул: Изд-во ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России, 2018. – 104 с.
5. Лыжный спорт/ Под ред. В. Э. Нагорного. – Москва: Физкультура и спорт, 2020. – 256 с.
6. Мелентьева Н. Н., Румянцева Н. В. Обучение классическим лыжным ходам. – Москва: Спорт, 2019. – 216 с.
7. Подласый И. П. Педагогика. – Москва: Юрайт, 2022. – 404 с.

8. Прохорова М. В. Педагогика физической культуры. - Москва: Альянс, 2021. - 292 с.
9. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. - Москва: Юрайт, 2019. - 254 с.
10. Склярова, Т. В. Общая, возрастная и педагогическая психология: учебник и практикум для вузов. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 235 с.
11. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология. - Москва: Юрайт, 2021. – 367 с.

- *дополнительная литература:*
1. Аграновский М. А. Лыжный спорт. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 328 с.
2. Гурская Л. А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе. - Смоленск: СГИФК, 1996. - 73с.
3. Гурский А. В., Ермаков В. В., Кобзева Л. Ф., Рыженкова Л. И. лыжные гонки. – Смоленск: СГИФК, 1990. – 112 с.
4. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растём здоровыми. - Москва: Просвещение, 2002. – 273 с.
5. Захаров Е. Н., Карасев А. В. Энциклопедия физической подготовки – Москва: Лептос, 1994. – 345 с.
6. Илькин А.Н., Немытов Д.Н., Антонов Ю.С. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. – Ульяновск: УлГПУ, 2012. – 63 с.
7. Каралашвили Е. А. Физическая минутка. - Москва: Сфера, 2001. – 64 с.
8. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей - Москва: Новая школа, 1994. – 286 с.

Для обучающихся и родителей:
1. Гаскил С. Беговые лыжи для всех. – Москва: Тулома, 2021. – 192 с.
2. Лысова Н. Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена. — Москва: СУИ, 2018. — 398 с.
3. Попов С. Н. Лечебная физическая культура. - Москва: Академия, 2019. - 96 с.
4. Раменская Т. И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – Москва: Физкультура и спорт, 2019. – 204 с.
5. Смирнов А. А. Искусство и основные правила смазки лыж. – Москва: Физкультура и спорт, 2018. – 96 с.
6. Шликенридер П., Элберн К. Лыжный спорт. Северная ходьба. Тренировочные программы. – Москва: Тулома, 2018. – 288 с.

Интернет-ресурсы:
1. Дополнительная общеразвивающая программа по лыжному спорту дисциплине «лыжные гонки» базового уровня/ [Электронный ресурс]/ Режим доступа: https://фцомофв.рф/files/ioe/documents/2ZOZICJDTOR181IGVYAY.pdf (Дата обращения 21.07.2023 г.)

2. Нормы ГТО для школьников/ [Электронный ресурс]/ Режим доступа: https://www.gto.ru/norms#scholars (Дата обращения 09.08.2023 г.)

Приложения 1

Возрастные особенности юных спортсменов

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Все педагоги, тренеры, врачи работу с детьми по физическому воспитанию должны строить с учетом возрастных особенностей.

В настоящее время в практике работы с детьми принята следующая возрастная периодизация, охватывающая сроки обучения их в школе:

- 7 лет - конец периода первого детства;
- 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства;
- 12-15 (девочки и 13-16 (мальчики) - подростковый возраст.
- С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст, которым и заканчивается школьный возрастной период.

Школьный возраст - это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогают ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у юных спортсменов. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом. Остановимся кратко на возрастно-половых особенностях школьников.

Младший школьный возраст (1-4-й классы) В младшем школьном возрасте у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, но масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела - на 2 кг. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками нет. В 7 лет масса тела у мальчиков больше массы тела девочек всего на 0,2 кг, в 10 лет - меньше на 0,4 кг. До 10-11 лет пропорции частей тела у них почти одинаковы, окружность грудной клетки у девочек на 1-2 см меньше, чем у мальчиков, а жизненная емкость легких меньше на 100- 200 см3. Значит, нагрузка в упражнениях на выносливость должна быть несколько ниже. У школьников младших классов быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов. Но дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения. С 8 до 11 лет выносливость икроножных мышц увеличивается примерно на 77 %, разгибателей туловища - на 85%, разгибателей предплечья - на 41%. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равнове-

сия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме. При развитии силы нужно иметь в виду, что сила мышц кисти у девочек меньше в 7-8 лет примерно на 5 кг, а в 10-11 лет - на 10 кг. Следовательно, по числу повторений силовые упражнения у девочек могут быть такие же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими. Девочки, однако, не отстают от мальчиков в физической подготовке, если их двигательный режим достаточный. Мышцы у младших школьников бедны белком и жирами. Прирост абсолютной силы незначителен, а вот относительная сила мышц увеличивается быстро. Более всего возрастает сила икроножных мышц, разгибателей предплечья, сгибателей кисти. В связи с тем, что в мышцах детей сухожильная часть еще не окрепла, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер.

Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. Установлено, что с 7 до 11-12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения. В 8-11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость тела у младших школьников при статических позах постепенно улучшается. Так, средняя амплитуда колебаний тела в сагиттальной плоскости уменьшается почти так же, как и у взрослых. Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста практически очень трудно, а иногда и невозможно, наверстать в последующих классах. В отличие от других физических качеств гибкость начинает ухудшаться в силу возрастных особенностей еще до начала обучения в школе. Это объясняется тем, что происходит окостенение хрящевых тканей и в связи с этим уменьшается подвижность в сочленениях. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15-20% меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и высокой интенсивности нагрузок для мальчиков. Итак, можно сделать вывод: младший школьный возраст - это наиболее благоприятное время для развития ловкости и гибкости.

Средний школьный возраст (5-9-е классы)

В 5-6-м классах большой разницы в уровне физической подготовки мальчиков и девочек не наблюдается. В 11-12 лет различия между мальчиками и девочками в скоростно-силовой подготовленности наименьшие за период обучения в школе. Начиная с 13 лет мышечная масса заметно увеличивается. Начинает возрастать ее доля в общей массе тела, и к 15 годам она составляет уже примерно 33%. У подростков 12-14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. В мышцах увеличивается преимущественно сухожильная часть, мышечная часть тоже растет, но в меньшей мере. Это несколько снижает сократительную способность мышц, но увеличивает их выносливость. Сила растет за счет увеличения поперечника

мышечных волокон. Количество мышечных веретен увеличивается, особенно в тех участках мышечного волокна, которые испытывают наибольшее растяжение. Это повышает быстроту сокращений мышцы. У девочек прирост массы тела и силы мышц вдвое меньше, чем у мальчиков. Можно сделать вывод, что морфофункциональные предпосылки вполне благоприятны для выполнения силовых упражнений и мальчиками, и девочками. Однако при дозировке нагрузок необходимо учитывать, что девочки вдвое отстают в приростах силы от мальчиков, что им значительно труднее выполнять упражнения, связанные с преодолением массы тела, в висах и упорах.

Различны и показатели выносливости (общей, скоростной, силовой) между мальчиками и девочками, у мальчиков они продолжают улучшаться. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках»), которая росла до 10-11 лет, резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет, снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня 7-летних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома. У девочек статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, оцениваемая числом сгибаний туловища из положения лежа на спине, подниманием прямых ног до угла 90° растет до 11-12 лет, за тем эти показатели постепенно снижаются до уровня семилетних. Однако выносливость мышц спины у девочек равномерно возрастает вплоть до 17 лет. Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. К 13-15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума. К 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложно координированных упражнениях. Для улучшения координации движений необходимо обращать внимание на быстрый переход от ненапряженного состояния мышц к напряженному и наоборот. Нужно научить в этом возрасте расслаблять мышцы. Половые различия в уровне развития скоростных способностей незначительны до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий. К 13-14 годам становится выше угловая скорость движений в суставах, в большей мере растет скорость движений кисти, предплечья, стопы и голени. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта положительно сказываются на скоростных способностях: развивается способность к быстрому реагированию, улучшается быстрота одиночного сокращения. Если в младшем возрасте особое внимание обращалось развитию

гибкости, то в среднем школьном возрасте ставится задача поддерживать ее на достигнутом уровне и совершенствовать специальными упражнениями, в противном случае гибкость будет регрессировать. Девочки более склонны к развитию гибкости, нежели мальчики, и их оценочные нормативы более высоки.

Старший школьный возраст (10-11-е классы) Большое значение для рациональной подготовки в старших классах имеют учет и оценка физического и психического развития юношей и девушек. Необходимо учитывать как общие возрастные закономерности психического и физического становления старшеклассников, так и индивидуальные особенности каждого занимающегося. В 15-16 лет завершается половое созревание, происходит дальнейшее нарастание мышечной массы, увеличиваются мышечная сила, выносливость, заканчивается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кисти, грудной клетки, совершенствуется координация движений. У юношей увеличиваются рост, окружность грудной клетки, удлиняются ноги. По показателям жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии юноши значительно опережают девушек. У них интенсивно укрепляются связки, сухожилия, мышцы верхнего плечевого пояса и ног. Отмечается больший прирост массы мышц по отношению к массе тела. Хотя к 15 годам скелетные мышцы, суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня, развитие их у старшеклассников еще продолжается. Полное срастание костных эпифизарных дисков с телом позвонка продолжается до 23-24 лет. Поскольку не закончено окостенение позвоночника, следует избегать чрезмерных нагрузок на него, особенно при поднятии тяжестей. Совершенствуется деятельность сердечно сосудистой и дыхательной систем. Нарастает минутный объем сердца, уменьшается частота сердечных сокращений в покое, стабилизируется кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких.

Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает улучшаться с 15 до 18 лет, но в более медленных темпах, чем раньше. Частоту движений, а вместе с ней и скорость большинства движений, можно повысить с помощью специальных упражнений. В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие способности к произвольному расслаблению мышц, улучшается дифференцировка пространственно-временных параметров, совершенствуется «мышечное чувство». Показатели физической работоспособности снижаются.

У девушек этого возраста рост и развитие еще продолжаются, но существенно отличаются от предыдущих периодов. Рост тела в длину замедляется, и наступает явное преобладание роста в ширину. Примерно у 65% 16-летних девушек рост тела в длину заканчивается. Кости становятся более толстыми и прочными. Позвоночный столб укрепляется и способен выдерживать значительные нагрузки, хотя процесс окостенения еще полностью не прекращается. Мышцы приобретают хорошую эластичность и нервную регуляцию, их сократительная способность и расслабление достаточно велики. Весь опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительное напряжение и способен к довольно длительной работе. Девушкам противопоказаны упражнения, вызывающие сильное внутрибрюшное давление и сотрясения внутренних органов, - поднимание и переноска больших тяжестей, прыжки с большой высоты, но обязательны упражнения с умеренной нагрузкой для укрепления мышц брюшного

пресса, спины, тазового дна. Завершается развитие центральной нервной системы, совершенствуются проявления анализаторов. Нервные процессы отличаются большей подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением.

Происходят увеличение объема сердца, вместе с ним скачкообразное повышение артериального давления, значительно расширяется диапазон адаптационных возможностей системы кровообращения. Жизненная емкость легких и резервные возможности легочного дыхания достигают уровня взрослых. На этом уровне повышаются работоспособность девушек, способность к выполнению длительной работы, возрастает и мощность выполняемой работы. При этом отмечается повышение выносливости к работе большой и умеренной интенсивности, более экономичными становятся кислородные режимы при физических нагрузках. Максимального роста работоспособность девушек достигает к 16 годам. В этот период заметно увеличивается возможность организма работать «в долг», то есть повышается анаэробная производительность. Частота дыхания при напряженной работе приближается к показателям взрослых женщин, причем достигается это, в основном, путем углубления дыхания. Более экономичной становится реакция системы кровообращения на физические напряжения. Таким образом, девушки-старшеклассницы располагают достаточно большими возможностями для выполнения тренировочной работы, направленной на развитие выносливости. По продолжительности без применения интенсивных нагрузок такая работа, чередуемая с достаточным отдыхом, не уступает работе, выполняемой юношами. И все же уровень и динамика работоспособности женского организма имеют свою специфику. Девушки располагают меньшими функциональными резервами для интенсивной и длительной работы, чем юноши. Физическая нагрузка у них вызывает большее учащение пульса, но меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей до исходного уровня длится несколько дольше, чем у юношей. У девушек 16 лет наблюдается стабилизация показателей кислородного обеспечения и величины физической работоспособности.

В работе с девушками следует учитывать периодичность и характер функциональных изменений, происходящих у них в период менструальных циклов, которые сопровождаются значительной перестройкой деятельности важнейших систем организма и серьезно воздействует на общее состояние и работоспособность. Вопрос о занятиях бегом и другими физическими упражнениями в менструальную фазу должен решаться сугубо индивидуально в зависимости от самочувствия девушек. При благоприятном течении менструации занятия бегом возможны, однако нагрузки не должны быть большими, ограничивается также использование упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью, увеличиваются интервалы отдыха между нагрузками, нужно исключить из занятий и упражнения, связанные с сильными сотрясениями тела.

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования материала для развития физических качеств в течение года. Тренер должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное соче-

тание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Таблица испытаний ВФСК ГТО

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Обязательные испытания (тесты)						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Испытания (тесты) по выбору						
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее–Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Испытания (тесты) по выбору						
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Испытания (тесты) по выбору						
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Приложения 2

Методика проведения педагогических контрольных испытаний (тестов)

Бег 30м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3х10 м (мальчики, девочки, юноши, девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линиями (стартовая и финишная черта). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; касается ногой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте и, пробегая её, финиширует. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Подтягивание на перекладине (мальчики, юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девочки, девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (юноши, девушки). Исходное положение – стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, не сгибая коленей, делается наклон вперед с задержкой 2 сек. Фиксируется количество сантиметров на линейке, установленной от скамейки до пола. Дается 3 попытки.

Прыжок в длину с места (мальчики, юноши, девочки, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Прыжки через скакалку (юноши, девушки). Прыжки через вращающуюся скакалку на месте, на обеих ногах. При сбое можно поправить скакалку и продолжать прыгать. Фиксируется количество выполненных прыжков за 30 сек.

Приложения 3

Вопросы для устного опроса теоретических знаний

1. Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

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

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

3. При выносе рук и палок вперед движение рук начинается:
а) с плечевого сустава;
б) с локтевого сустава;
в) с запястья.

4. При выносе рук и палок вперед напряженность рук:
а) руки расслаблены;
б) руки напряжены;
в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

5. При выносе рук и палок вперед палки находятся в отношении лыж:
а) под острым углом по ходу движения;
б) под тупым углом.

6. При выносе рук и палок вперед тяжесть тело переносится:
а) на пятки;
б) на пальцы стоп;
в) распределяется равномерно по всей стопе.

7. При выносе рук вперед происходит:
а) выдох;
б) вдох;
в) задержка дыхания.

8. При выносе рук и палок вперед руки поднимаются:
а) выше головы;
б) до уровня глаз;
в) до уровня груди.

9. Исходная поза отталкивания палками. Постановка лыжных палок на опору:

а) впереди креплений;
б) на уровне креплений;
в) позади креплений.

10. Исходная поза отталкивания палками. Локтевые суставы:
а) разогнуты;
б) немного согнуты;
в) отведены в сторону;
г) находятся снизу.

11. Исходная поза отталкивания палками. Палки наклонены:
а) только вперед;
б) вперед и наружу;
в) вперед и внутрь.

12. Исходная поза отталкивания палками. Тяжесть тела:
а) на носках стоп;
б) на пятках;
в) распределяется равномерно по всей стопе.

13. Отталкивание палками. Отталкивание:
а) только туловищем;
б) туловищем и руками.

14. Отталкивание палками. Тяжесть тела переносится больше:
а) на пятки;
б) на носки;
в) распределяется равномерно по всей стопе.

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

16. Поза окончания отталкивания. Палки:
а) составляют одну прямую с руками;
б) не составляют прямую с руками.

17. Поза окончания отталкивания. Держание палок:
а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;
б) палки зажаты в кулак.

18. Поза окончания отталкивания. Тяжесть тела распределяется:
а) равномерно по всей стопе;
б) на пятках.
19. Поза окончания отталкивания. Ноги находятся в отношении лыжни:

а) вертикально;

2. 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;

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. Лапки лыжных палок:
а) вынесены вперед;
б) отведены назад;
в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки:
а) прижаты к туловищу;
б) не прижаты к туловищу

3. Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

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

2. Скорость при выполнении поворота переступанием:
а) увеличивается;
б) сохраняется;
в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске:
а) в низкой стойке;
б) в средней стойке;
в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:
а) на внешнюю лыжу;
б) на внутреннюю лыжу;
в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится:
а) на внутренний кант;
б) на внешний кант;
в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога:
а) согнута в коленном суставе;
б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень:

а) вертикальна;
б) наклонена вперед;
в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:
а) согнута;
б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:
в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег ставятся:
а) впереди креплений;
б) на уровне креплений;
в) позади креплений.

ГЛОССАРИЙ

ВЫХОД НА НОГУ. Выйти на ногу- значит выпрямить (не до конца!) опорную ногу, подготовившись к следующему отталкиванию.

ЗАВАЛ КОРПУСА ВБОК. Кратковременное перемещение центра тяжести вбок за опорную ногу перед толчком (одновременный двушажный равнинный вариант или одновременный одношажный ход) в коньковой технике.

КОЛОДКА КЛАССИЧЕСКОЙ ЛЫЖИ. Это средняя часть скользящей поверхности классической лыжи, на которую наносится держащая мазь (в большинстве случаев).

ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ. Спортивный снаряд для летних тренировок по асфальтовому покрытию, имитирующий лыжную технику.

ЛЫЖНАЯ ТЕХНИКА. Техника лыжных ходов, это знания о том, как передвигаться на лыжах наиболее эффективно

ЛЫЖНЫЙ ЭСПАНДЕР. Специальный эспандер, состоящий из длинного резинового шнура и двух петелек, имитирующих петли в лыжных палках.

ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ЛЫЖНЫЙ ХОД. Лыжный ход, характеризующийся перемещением без отталкивания ногами, только за счет одновременного отталкивания руками.

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУШАЖНЫЙ ЛЫЖНЫЙ ХОД. Одновременный лыжный ход, при котором во время одной полной фазы отталкивания руками спортсмен делает два шага. Одновременный- значит толчок руками происходит синхронно.

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ЛЫЖНЫЙ ХОД. Ход, при котором на одно отталкивание руками (обеими одновременно) приходится один шаг (либо правой ногой, либо левой).

ОПОРНАЯ НОГА. Нога, на которой сосредоточен вес во время скольжения (либо задавливания колодки, если про классику) на одной лыже.

ПЕРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД. Лыжный ход, при котором на одно отталкивание палкой (правой или левой) приходится разноименный шаг ногой.

СВОБОДНАЯ НОГА. Нога, которая завершила отталкивание, находится в фазе отдыха, она не касается снега. На нее не перенесен вес, в отличие от опорной ноги.

ТЯГУН. Пологий длинный подъем.