

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Северо-Енисейская спортивная школа»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
МБУ ДО «ССШ»  
Протокол от «28» 05 2024 № 3

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ССШ»  
Д.В. Герасимов  
Приказ от «11» 06 2024 № 422

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«Лыжные гонки»

Направленность программы: физкультурно–спортивная  
Уровень программы: продвинутый  
Возраст обучающихся: 7 – 17 лет  
Срок реализации: 2 года

Составитель: Беленя Наталья Александровна, зам.директора по УВР

гп Северо–Енисейский  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел № 2 «Комплекс организационно–педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	13
2.4. Методические материалы	13
2.5. Воспитательная работа	14
Список литературы	16
Приложение №1	17
Приложение №2	18
Приложение №3	20
Приложение №4	21
Приложение №5	22
Приложение №6	25

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно–тренировочного и воспитательного процессов на отделении «Лыжные гонки» МБУ ДО «ССШ» (далее – Учреждение).

Программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; требования к физкультурно–оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля; психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09–3242);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Устава МБУ ДО «ССШ» и других внутренних нормативных правовых актов.

**Направленность Программы** – физкультурно–спортивная.

**Новизна Программы** в том, что она учитывает специфику

дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться лыжными гонками всем детям, а также уделяется внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

#### **Актуальность Программы.**

На федеральном уровне неоднократно поднималась проблема необходимости привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Наиболее подходящими для достижения поставленных задач названы наиболее востребованные массовые виды спорта такие как: лыжный спорт, настольный теннис, футбол, баскетбол и волейбол. В этой связи представленная программа является средством решения поставленных задач первое – привлечь и охватить как можно большее количество детей к регулярным занятиям спортом и второе – выполнять основную свою функцию – способствовать формированию здорового поколения страны.

**Отличительной особенностью Программы** является применение методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах, с использованием в учебно–тренировочном процессе игровых технологий. Используемая методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Данная методика тренировочного процесса полностью соответствует специфике передвижения на лыжах и исключает монотонное повторение пройденного материала. Внедрение же в образовательный процесс «игровых технологий» значительно повысит мотивацию к обучению юных спортсменов, создаст более позитивный настрой и дружескую обстановку на занятиях.

Программа предусматривает «продвинутый» уровень освоения содержания программы, который предполагает углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно–тематического направления программы.

**Адресат Программы:** допускаются обучающиеся 11–17 лет, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта.

#### **Сроки реализации Программы.**

Программа рассчитана на 2 года обучения – 648 часов, 1–ый год обучения – 324 часа, 2–ой год обучения – 324 часа.

#### **Наполняемость учебных групп:** 12–15 человек.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 4 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 1 час. Занятие проводится на лыжной трассе или на стадионе, или в спортивном зале, длительность которого составляет 90 минут или 45 минут.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий лыжными гонками.

**Задачи:**

обучающие:

- обучить техническим и тактическим действиям в лыжных гонках;
- обучить правилам гигиены при занятиях физической культурой и спортом;
- познакомить с основными правилами соревнований по лыжным гонкам.

развивающие:

- развивать физические качества: гибкость, выносливость, скоростно-силовые возможности, координационные способности;
- развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умение действовать в коллективе;
- воспитывать дисциплинированность, коммуникабельность, упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	100	6	94	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	76	6	70	Сдача контрольных нормативов
3.	Участие в соревнованиях	18	-	18	Результаты участия
4.	Техническая подготовка	86	8	78	Контрольные упражнения
5.	Тактическая подготовка	16	2	14	Беседа, опрос
6.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа, опрос
7.	Психологическая подготовка	6	-	6	Беседа, опрос
8.	Инструкторская и судейская практика	8	-	8	
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1	5	Тестирование

10.	Медицинские, медико–биологические мероприятия	4	-	4	Прохождение медосмотра
	Итого	324	27	297	

## Содержание учебного плана Программы 1 – го года обучения

### Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) (100 ч.)

*Теория (6 ч.)* Понятие и функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

*Практика (94 ч.)*

#### Строевые упражнения (8 ч.)

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### Общеразвивающие упражнения (10 ч.)

Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

#### Общеразвивающие упражнения без предметов (16 ч.)

*Упражнения для и рук плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для мышц шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения на формирование правильной осанки.* В различных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

*Упражнения для ног.* Поднятие на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

#### Общеразвивающие упражнения с предметами (14 ч.)

*Упражнения с набивными мячами.* Поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

*Упражнения с гантелями.* Сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

*Упражнения с малыми мячами.* Броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

**Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, силовой выносливости (26 ч.)**

*Упражнения для развития гибкости.* Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Одноименное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе, прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Различные упражнения в парах. Из положения лежа на спине поочередно одновременное поднимание и отпускание ног, то же исходное положение - круговые движения ногами, поднятыми до угла  $45^{\circ}$ . Лежа на спине на мате одновременное поднимание рывками ног и рук вверх, стараясь коснуться руками носков. Из положения виса перекладина, гимнастическая стенка поднимание ног вверх до касания носками ног места хвата, круговые вращения ногами в обе стороны. Приседания на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой, различные выпады. Подскоки на двух и на одной ноге, поднимание на носки стоя на гимнастической скамейке или стенке держась за верхние перила гимнастической стенки. Выпрыгивание из глубокого приседа, выпрыгивание вверх одна нога на опоре.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Длительный равномерный бег, переменный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе, бег в гору, по песку, по кочкам, по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Спортивные и подвижные игры: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, городки, лапта, вышибалы и др.

*Упражнения для развития равновесия и координации движения.*  
Упражнения на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, и различных исходных положений. Прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, Броски теннисного мяча вверх, в сторону и ловля двумя, одной рукой. Игры с мячом (русская лапта, вышибалы).

### **Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно–силовых способностей и быстроты (20 ч.)**

*Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств.*  
Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в упоре лежа. Подтягивание в смещенном висе и висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату и шесту с помощью ног и без помощи ног. Лазание по гимнастической стенке. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с отягощениями: с гантелями 1–2 кг, с набивными мячами 1–3 кг, с мешками с песком 5–10 кг, со штангой 15–20 кг. Метание камней и других предметов из различных исходных положений.

*Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.*

### **Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) (76 ч.)**

**Теория (6 ч.)** Изучение элементов классического и конькового хода.

#### **Практика (70 ч.)**

Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.

Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов, кроссовая подготовка, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника–гонщика.

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **Раздел 3. Участие в соревнованиях (18 ч.)**

**Практика (18 ч.)** Участие в физкультурно–спортивных мероприятиях согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО «ССШ», матчевые встречи, турниры, посвященные памятным датам.



#### **Раздел 4. Техническая подготовка (86 ч.)**

**Теория (8 ч.)** Основы техники лыжных ходов: классического и конькового.

**Практика (78 ч.)**

##### **Основы техники классического хода (39 ч.)**

Попеременный двухшажный классический ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с одного лыжного хода на другой. Переход с одновременного классического хода на попеременный через один промежуточный скользящий шаг. Техника преодоления подъёмов. Преодоление подъёмов в классическом стиле. Подъём «полуёлочкой». Подъём «лесенкой». Подъём «ёлочкой». Техника прохождения спусков и неровностей. Средняя (основная) стойка. Низкая стойка. Техника торможения. Торможение «плугом». Торможение боковым соскальзыванием. Торможение палками. Торможение изменением стойки спуска. Торможение управляемым падением. Обучение поворотам на месте и в движении: переступанием, рулением и махом.

##### **Основы техники конькового хода (39 ч.)**

Одновременный полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка (16 ч.)**

**Теория (2 ч.)** Общие положения тактики в спорте. Использование элементов тактики в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

**Практика (14 ч.)**

Изучение общих положений тактики в спорте.

Обучение практическому использованию элементов тактики на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях: применение лыжных условий скольжения, рельефа местности, состояния лыжни; выбор стойки спуска и способов поворотов; овладение стартовым и финишным ускорением, способом обгона и ухода от противника.

#### **Раздел 6. Теоретическая подготовка (4 ч.)**

##### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 ч.)**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Выдающиеся спортсмены Красноярского края, России. Основные сведения о спортивной квалификации.

##### **Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 ч.)**

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система.

##### **Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека (1 ч.)**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

##### **Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 ч.)**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

#### **Раздел 7. Психологическая подготовка (6 ч.)**

**Практика (6 ч.)** Обучение универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно–образных и натуральных моделей.

#### **Раздел 8. Инструкторская и судейская практика (8 ч.)**

**Теория (2 ч.)**

**Практика (6 ч.)**

#### **Раздел 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (6 ч.)**

**Теория (1 ч.)** Содержание и методика контрольных испытаний.

**Практика (5 ч.)** Сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел 9. Медицинские, медико–биологические мероприятия (4 ч.)**

**Практика (4 ч.)** Прохождение ежегодного медицинского периодического осмотра.

### **Учебный план 2–го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
11	Общая физическая подготовка (ОФП)	100	6	94	Тестирование
12.	Специальная физическая подготовка (СФП)	76	6	70	Сдача контрольных нормативов
13.	Участие в соревнованиях	18	-	18	Результаты участия
14.	Техническая подготовка	86	8	78	Контрольные упражнения
15.	Тактическая подготовка	16	2	14	Беседа, опрос
16.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа, опрос
17.	Психологическая подготовка	6	-	6	Беседа, опрос

18.	Инструкторская и судейская практика	8	-	8	
19.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1	5	Тестирование
20.	Медицинские, медико–биологические мероприятия	4	-	4	Прохождение медосмотра
	Итого	324	27	297	

## Содержание учебного плана Программы 2 – го года обучения

### Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) (84 ч.)

*Теория (2 ч.)* Понятие и функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

*Практика (82 ч.)*

#### Строевые упражнения (10 ч.)

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### Общеразвивающие упражнения (10 ч.)

Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

#### Общеразвивающие упражнения без предметов (16 ч.)

*Упражнения для и рук плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для мышц шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

*Упражнения на формирование правильной осанки.* В различных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

*Упражнения для ног.* Поднятие на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

#### Общеразвивающие упражнения с предметами (14 ч.)

*Упражнения с набивными мячами.* Поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

*Упражнения с гантелями.* Сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

*Упражнения с маленькими мячами.* Броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

**Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, силовой выносливости (16 ч.)**

*Упражнения для развития гибкости.* Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Одноименное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе, прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Различные упражнения в парах. Из положения лежа на спине поочередно одновременное поднимание и отпускание ног, то же исходное положение - круговые движения ногами, поднятыми до угла  $45^{\circ}$ . Лежа на спине на мате одновременное поднимание рывками ног и рук вверх, стараясь коснуться руками носков. Из положения виса перекладина, гимнастическая стенка поднимание ног вверх до касания носками ног места хвата, круговые вращения ногами в обе стороны. Приседания на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой, различные выпады. Подскоки на двух и на одной ноге, поднимание на носки стоя на гимнастической скамейке или стенке держась за верхние перила гимнастической стенки. Выпрыгивание из глубокого приседа, выпрыгивание вверх одна нога на опоре.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Длительный равномерный бег, переменный бег в условиях пересеченной местности.

Ходьба и бег в различном темпе, бег в гору, по песку, по кочкам, по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Спортивные и подвижные игры: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, городки, лапта, вышибалы и др.

*Упражнения для развития равновесия и координации движения.*  
Упражнения на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, и различных исходных положений. Прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, Броски теннисного мяча вверх, в сторону и ловля двумя, одной рукой. Игры с мячом (русская лапта, вышибалы).

### **Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты (16 ч.)**

*Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств.*  
Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висяе и висяе прямым и обратным хватом. Лазание по канату и шесту с помощью ног и без помощи ног. Лазание по гимнастической стенке. Перемещение по гимнастической стенке в висяе на руках. Упражнения с отягощениями: с гантелями 1–2 кг, с набивными мячами 1–3 кг, с мешками с песком 5–10 кг, со штангой 15–20 кг. Метание камней и других предметов из различных исходных положений.

*Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.*

### **Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) (52 ч.)**

**Теория (2 ч.)** Изучение элементов классического и конькового хода.

**Практика (50 ч.)**

Обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок.

Преодоления подъёмов (елочка, полуелочка), спуски с пологих склонов (выбор рациональной стойки лыжника).

Кроссовая подготовка.

Имитация ходов в подъемы (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками); одновременные и попеременные движения рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги.

Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников–гонщиков.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; передвижение на лыжах толчком рук попеременным бесшажным и

одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья.

### **Раздел 3. Участие в соревнованиях (12 ч.)**

**Практика (12 ч.)** Участие в физкультурно–спортивных мероприятиях согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО «ССШ», матчевые встречи, турниры, посвященные памятным датам.

### **Раздел 4. Техническая подготовка (24 ч.)**

**Теория (4 ч.)** Основы техники лыжных ходов: классического и конькового.

**Практика (20 ч.)**

#### **Основы техники классического хода (10 ч.)**

Попеременный двухшажный классический ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с одного лыжного хода на другой. Переход с одновременного классического хода на попеременный через один промежуточный скользящий шаг. Техника преодоления подъёмов. Преодоление подъёмов в классическом стиле. Подъём «полуёлочкой». Подъём «лесенкой». Подъём «ёлочкой». Техника прохождения спусков и неровностей. Средняя (основная) стойка. Низкая стойка. Техника торможения. Торможение «плугом». Торможение боковым соскальзыванием. Торможение палками. Торможение изменением стойки спуска. Торможение управляемым падением. Обучение поворотам на месте и в движении: переступанием, рулением и махом.

#### **Основы техники конькового хода (10 ч.)**

Одновременный полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка (20 ч.)**

**Теория (2 ч.)** Общие положения тактики в спорте. Использование элементов тактики в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

**Практика (18 ч.)**

Изучение общих положений тактики в спорте.

Обучение практическому использованию элементов тактики на учебно–тренировочных занятиях и соревнованиях: применение лыжных условий скольжения, рельефа местности, состояния лыжни; выбор стойки спуска и способов поворотов; овладение стартовым и финишным ускорением, способом обгона и ухода от противника.

## **Раздел 6. Теоретическая подготовка (4 ч.)**

### **Тема 1. Спортивные соревнования (1 ч.)**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Обязанности и права участников. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по лыжным гонкам края, поселка, школы.

### **Тема 2. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта (1 ч.)**

История развития лыжных гонок в мире и в нашей стране. Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

### **Тема 3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь (2 ч.)**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

## **Раздел 7. Психологическая подготовка (6 ч.)**

**Практика (6 ч.)** Обучение универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно–образных и натуральных моделей.

## **Раздел 8. Инструкторская и судейская практика (8 ч.)**

**Теория (2 ч.)**

**Практика (6 ч.)**

## **Раздел 9. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (6 ч.)**

**Теория (1 ч.)** Содержание и методика контрольных испытаний.

**Практика (5 ч.)** Сдача контрольных нормативов.

## **Раздел 10. Медицинские, медико–биологические мероприятия (4 ч.)**

**Практика (4 ч.)** Прохождение ежегодного медицинского периодического осмотра.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Предметные результаты**

Обучающиеся должны знать:

- историю возникновения и развития спорта;

- правила техники безопасности на занятиях лыжными гонками;
- правила личной гигиены;
- правила соревнований;
- основы техники лыжных ходов: классического и конькового;
- элементы тактики на учебно–тренировочных занятиях и соревнованиях;
- комплексы ОФП и СФП.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы ОФП и СФП согласно нормативам;
- владеть техникой передвижения на лыжах;
- выполнять спуски и подъемы;
- тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции.

#### **Личностные:**

- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе;
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки, поведение;
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

#### **Метапредметные:**

##### **Познавательные:**

- понимать роль лыжных гонок в укреплении здоровья;
- уметь самостоятельно планировать свой режим дня;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

##### **Регулятивные:**

- уметь объективно оценивать свои действия и действия соперника;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.

##### **Коммуникативные:**

- уметь строить дружественные отношения со всеми членами учебно–тренировочной группы;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.



## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Продолжительность одного занятия	Количество часов в неделю	Количество учебных дней	Количество часов в год	Сроки проведения итоговой аттестации
1.	1 год	01.09. 2024	31.05. 2025	36	4 занятия по 90 мин. и 1 занятие по 45 мин.	9	180	324	Май 2025

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Материально-техническое обеспечение

№	Наименование оборудования	Кол-во
1.	Раздевалка для спортсменов	1
2.	Тренажёрный зал	1
3.	Лыжный инвентарь	15
4.	Учебный круг	1
5.	Стадион	1
6.	Лыжная трасса	1
7.	Ноутбук	1
8.	Лыжи	15 пар
9.	Лыжные ботинки	15 пар
10.	Палки	15 пар
11.	Фишки	15
12.	Скакалки	15
13.	Секундомер	2

#### Информационное обеспечение

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (министерство спорта России)

<http://edu.gov.ru/> (министерство просвещения РФ)

[www.flgr.ru/](http://www.flgr.ru/) (федерация лыжных гонок России)

<http://www.skisport.ru/> (Журнал «Лыжный спорт»)

<https://flg24.ru/> (федерация лыжных гонок Красноярского края)

#### Кадровое обеспечение

Данная дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее или среднее профессиональное образование по

специальности «Физическая культура и спорт». При реализации программы необходимо наличие медицинского работника.

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для того чтобы оценить усвоение программы (итоговая аттестация), в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По освоению содержания учебного плана промежуточная аттестация проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Успешность обучающихся оценивается по уровню подготовленности:

- стартовый контроль (сентябрь, *приложение №1*);
- текущий контроль (декабрь, *приложение №1*);
- итоговый контроль (май, *приложение №1*).

Данные виды контроля позволяют тренеру–преподавателю увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

### **2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Методы обучения:

1. Словесные (рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения).
2. Наглядные (показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции).
3. Практические (метод практических упражнений, метод примера, соревновательный метод, игровой метод).

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Формы организации деятельности:** индивидуальная, групповая.

**Формы работы с обучающимися:**

- групповые учебно–тренировочные занятия;
- тестирование, диагностирование;
- игры;
- спортивные праздники, соревнования;
- индивидуальная работа;

- контрольные занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Каждая форма проведения занятия включает в себя 3 части: подготовительную (вводную); основную; заключительную. Подготовительная часть занятия, начинается на спортивной площадке. Такая последовательность позволяет в первой части лучше организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнять общеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения. В основной части дети осваивают общеразвивающие упражнения, выполняют комплексы подготовительных подводящих и специальных упражнений; совершенствуют полученные навыки, осваивают техническую подготовку. В заключительной части, проводятся заминка, подвижные игры, упражнения на растяжение и расслабление, подводятся итоги, дается задание на дом.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» необходимы следующие комплексы и материалы:

1. Теоретическое тестирование для итоговой аттестации (*приложение № 2*).
2. Диагностика метапредметных результатов (*приложение № 3*).
3. Диагностика личностных результатов (*приложение № 4*).
4. Подвижные игры (*приложение № 5*).
5. Восстановительные и оздоровительные мероприятия (*приложение № 6*).

## 2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными лыжниками направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Со спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы.

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации
1.	Беседы по пропаганде ЗОЖ.	в течение года
2.	Мероприятия направленные на формирование культуры общения с взрослыми и внутри детского коллектива (тренинг, круглый стол)	по договоренности с психологом
3.	Мероприятия совместно с родителями (мастер-классы, акции)	в течение года
4.	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	сентябрь
5.	Мероприятия, посвященные 23 февраля–Дню защитника отечества» (квест)	февраль
6.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства	ноябрь
7.	Мероприятия, посвященные календарным праздникам.	в течение года

8.	Мероприятия, посвященные празднованию дня 8 марта	март
9.	Патриотические акции: «Георгиевская лента», «Окна Победы».	май
10.	Профилактические беседы по ПДД с родителями и воспитанниками.	в течение года
11.	Родительское собрание «Как правильно замотивировать ребенка для достижения успеха в спорте»	сентябрь
12.	Родительское собрание «Взаимодействие между детьми на тренировках»	январь
13.	Родительское собрание «Успехи и перспективы спортивных достижений детей»	май
14.	Соревнования по лыжным гонкам	согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
15.	Тематическая беседа «Биографии сильнейших лыжников мира, России».	ноябрь
16.	Тематическая беседа «Выдающиеся советские и российские спортсмены».	март
17.	Тематическая беседа «Значение Олимпийских игр и их история».	январь
18.	Тематическая беседа «Спортивная этика и благородство».	октябрь
19.	Тематическая беседа «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»	май
20.	Тематические викторины	в течение года
21.	Цикл информационных мероприятий «Допинг в спорте».	в течение года
22.	Эстафеты, квесты (совместно с родителями)	в течение года

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах в МБУ ДО «ССШ».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для тренера - преподавателя

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2018 – 239 с.
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2015.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2018.
4. Илюшин О.В.: Основы техники и методика обучения классическим лыжным ходам. - Казань, 2018 – 29 с.
5. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 2017.
6. Логинов В.А., Болотов А.Г., Щеглов Н.А., Кубеев А.В.: Правила соревнований по лыжным гонкам, Москва, 2017 – 160 с.
7. Масленников, И.Б. Лыжные гонки / И.Б. Масленников. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 144 с.
8. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2019.
9. Фарбей, В. Вл. Практикум по лыжному спорту: учеб.-метод. пособие: рек. УМО / В. Вл. Фарбей, Г.В. Скорохватова, В.В. Фарбей; Рос. гос. пед. ун–т им. А.И. Герцена. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 147 с.
10. Физиология спорта под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев Олимпийская литература, 2017.
11. Фискалов, В.Д., Черкашин, В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта (учебное пособие) – М.: Издательство «Спорт», 2016.

### Для обучающихся и родителей

1. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников–гонщиков.–М.: СпортАкадемПресс, 2004.
2. Раменская, Т.И. Лыжные гонки / Т.И. Раменская.–М.: Буки Веди, 2015. – 129 с.
3. Масленников, И.Б. Лыжные гонки / И.Б. Масленников.–М.: Физкультура и спорт, 2009 – 306 с.
4. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки».

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП  
(сентябрь, декабрь, май)**

**11 – 12 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	180	145	160	135	150
3.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
4.	Бег 1500 м (мин.)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3

**13 – 15 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	170	183	150	165	140	155
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.30	18.30	21.30	20.30	22.30	21.30
4.	Бег 2000 м (мин.)	11.40	10.30	12.10	11.30	13.50	13.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	15/26	9	10/24	6	8/20	4

**16 – 17 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,4	5,0	5,7	5,4	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	185	155	170	145	160
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.30	17.30	20.30	19.30	21.30	20.30
4.	Бег 2000 м (мин.)	11.20	10.00	12.00	11.20	13.40	13.00
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	16/30	10	11/27	7	9/22	5

**Теоретическое тестирование для итоговой аттестации**

1. **Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж**
  - А. Длина палок на 30 см меньше роста лыжника
  - Б. Длина палок равна росту лыжника
  - В. Длина палок немного больше роста лыжника
2. **Укажите правильный вариант держания лыжной палки**
  - А. Кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
  - Б. Кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
  - В. Правильны оба варианта
3. **Перечислите основные способы передвижения на лыжах**
  - А. Классический и коньковые стили передвижения
  - Б. Лыжные ходы, стойки спусков, способы подъёмов и торможений, поворотов, преодоление неровностей
  - В. Переходы с одного лыжного хода на другой
4. **Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?**
  - А. Может не уступить лыжню
  - Б. Следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
  - В. Следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей
5. **Самый простой способ торможения на лыжах:**
  - А. «Плугом»
  - Б. На параллельных лыжах
  - В. «Полуплугом»
6. **При обгоне лыжника подают сигнал:**
  - А. Свистком
  - Б. Голосом
  - В. Касанием палкой
7. **Основной ход в лыжной подготовке по школьной программе:**
  - А. Попеременный двухшажный
  - Б. Одновременный одношажный
  - В. Одновременный двухшажный
8. **Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?**
  - А. Армрестлинг
  - Б. Биатлон
  - В. Бобслей
9. **В каком старте обычно используется интервал в 30 с?**
  - А. Общий
  - Б. Одиночный или парный
  - В. Групповой
10. **Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:**
  - А. Быстрота
  - Б. Сила
  - В. Выносливость
11. **На лыжи для классического хода парафин наносят**
  - А. На колодку лыжи
  - Б. На концы лыж
  - В. На всю скользящую поверхность

12. **Передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами)**  
 А. Лыжные гонки  
 Б. Биатлон  
 В. Фристайл
13. **Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей**  
 А. Защищать лыжи от механических повреждений  
 Б. Улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом  
 В. Обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыжи
14. **Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.**  
 А. На крупнозернистом снеге  
 Б. На свежевывавшем снеге  
 В. На падающем снеге
15. **Биатлон – это:**  
 А. Скоростной спуск на лыжной доске  
 Б. Прыжки с трамплина с элементами акробатики  
 В. Прыжки с трамплина на мини лыжах  
 Г. Лыжные гонки со стрельбой из винтовки
16. **В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам**  
 А. Норвегия  
 Б. Франция  
 В. Финляндия
17. **Сноуборд – это:**  
 А. Скоростной спуск на лыжной доске  
 Б. Прыжки с трамплина с элементами акробатики  
 В. Прыжки с трамплина на мини лыжах  
 Г. Прыжки на лыжах с парашютом
18. **Как называются стойки спусков со склона**  
 А. высокая, средняя, низкая  
 Б. с выпрямленными ногами и в полуприседе  
 В. глубокая низкая прямая
19. **Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:**  
 А. «Лесенкой»  
 Б. «Ёлочкой»  
 В. Беговым шагом
20. **Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?**  
 А. Коньковый  
 Б. Классический  
 В. Четырехшажный

#### Ключи к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	А	А	Б	Б	В	Б	А	Б	Б	В	Б	А	Б	Б	Г	А	А	А	Б	А

Оценивание:

«5» – 20–18 правильных ответов

«4» – 17–13 правильных ответов

«3» – 12–9 правильных ответов

«2» – 8 и ниже правильных ответов



**Диагностика метапредметных результатов**

ФИО обучающегося	Метапредметные компетенции																	
	умение ставить цели			умение организовать свою работу			умение понимать причины успеха/неуспеха			способность к самостоятельному поиску и анализу информации			умение работать в коллективе, сотрудничать			умение разрешать конфликты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий бал – Обучающийся не может поставить перед собой цель и не находит способы достижения поставленной цели. Организует свою деятельность только с помощью тренера – преподавателя, не осознает причины успеха/ неуспеха. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся не владеет навыками сотрудничества в коллективе, не обращается за помощью. Во время тренировок создает конфликты, и не может найти выход из спорной ситуации.

2 – средний бал – обучающийся пытается проявить инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся недостаточно владеет навыками сотрудничества в коллективе, иногда обращается за помощью. Во время тренировок не создает конфликтов, но не всегда может найти выход из сложившейся ситуации.

3 – высокий бал – обучающийся проявляет инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Умеет анализировать причины своей победы, проигрыша. Способен к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся активно сотрудничает со сверстниками и с тренером. Во время игр не создает конфликтов, может найти выход из сложившейся ситуации.

**Критерии оценивания**

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

**Диагностика личностных результатов**

ФИО обучающегося	Личностные свойства и качества																	
	уверенность в себе			общительность			самостоятельность, ответственность			открытость, доброжелательность			тревожность			агрессивность, раздражительность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий балл – Обучающийся не уверен в себе, не умеет сотрудничать в коллективе. Не проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Не проявляет доброжелательность по отношению к сверстникам, тренеру. Высокий уровень тревожности. В случае проигрыша ведет себя агрессивно, раздражительно.

2 – средний балл – Обучающийся недостаточно уверен в себе, пассивно сотрудничает в коллективе. Не всегда проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

3 – высокий балл – Обучающийся достаточно уверен в себе, активно сотрудничает в коллективе. Проявляет самостоятельность во время тренировок, принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

**Критерии оценивания**

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

## Подвижные игры

Двигательная деятельность в каждой игре способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и быстро тормозить, быстро изменять направление бега.

### Игра «Быстро по местам»

Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу преподавателя «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам!» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

### Игра «К своим флажкам»

Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу преподавателя все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу преподавателя «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки. Победители: а) в индивидуальном зачете - игрок, прибежавший к своему флажку первым; б) в командном зачете - группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка. Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

### Игра «Отгадай, чей голосок»

Играющие становятся в круг. Один из них - в середине круга с закрытыми глазами. Все играющие идут по кругу вправо (влево) и поют (говорят): «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг». Один из стоящих в круге произносит: «Скок, скок, скок», и далее песню продолжают все: «Угадай, чей голосок».

### Игра «Ловкие ребята»

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними - 15-20 шагов. Между домами посередине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

Описание игры. Дети перебегают на противоположную сторону за линию «дома». Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из не пойманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

### **Игра «Кот идет» («Совушка»)**

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части зала (площадки) расстилают 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий – кот, остальные играющие – «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики. По сигналу преподавателя «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей» («кот» ловит «мышей» до тех пор, пока преподаватель не скажет: «Кот ушел»).

Правила игры:

1. Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит.
2. Если дети устают, то пойманные «мышки» не принимают участия в очередной игре и отдыхают.

Вариант игры.

Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо «кота» в качестве водящего выбирается «сова». Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» «сова» засыпает, а «мышки» начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» «сова» просыпается и идет ловить «мышей», а они останавливаются и не шевелятся.

### **Игра «Заяц без логова»**

Играющие, за исключением двух водящих, разбиваются на группы по 3-5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 3-6 шагов один от другого. Каждый кружок - «логово». В каждом «логове» первый номер становится в середину его и изображает собой зайца. Один из водящих становится «зайцем», не имеющим логова, а другой - «охотником». Водящие становятся в стороне от кружков. Преподаватель дает команду о начале игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий «заяц» начинает убегать, на «три» «охотник» начинает ловить его. «Заяц», спасаясь от «охотника», может вбежать в любое «логово». В этом случае «заяц», найдя там, должен выбежать из «логова», а «охотник» начинает преследовать его. Если «охотник» поймает «зайца», то они меняются ролями.

Правила игры:

1. «Охотник» может ловить «зайца» только тогда, когда он находится вне «логова».
2. «Зайцы» не могут пробегать через «логово». Если «заяц» вбежал в «логово», то он в нем должен остаться.
3. Как только «заяц» вбежал в «логово», бывший там «заяц» должен немедленно выбежать.

Для того, чтобы все побывали в роли «зайца», надо, после того как первые номера «зайцев» побегали, остановить игру и предложить стать «зайцами» имеющим вторые номера, а первым - занять места в кружках. Можно смену «зайцев» проводить каждый раз, после того как «заяц» вбежит в кружок. Место вбежавшего занимает кто-либо из стоящих в «логове» (по очереди), а он становится на его место.

### **Игра «Пустое место» («Кто скорей»)**

Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого. Водящий становится за кругом. По сигналу преподавателя он бежит вдоль круга, касается рукой одного из стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его. Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

### **Игра «Кто подходил?»**

Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга и закрывает глаза. По указанию тренера один из стоящих в круге подходит к водящему и, коснувшись его рукой, называет по имени (изменив при этом свой голос). Затем игрок возвращается на свое место в круге. После этого преподаватель разрешает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если он угадал, то подходивший и водящий меняются местами. Если же не отгадал, то продолжает водить. И так три раза, после чего тренер меняет водящего. 9. Игра «Запрещенное движение». Все играющие и преподаватель становятся в круг. Преподаватель просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, которое выполнять нельзя. Например, руки вперед-вверх. Дети повторяют за преподавателем движения. Внезапно преподаватель делает запрещенное движение. Тот из играющих, кто ошибочно повторил его за преподавателем, делает шаг вперед или штрафует. Штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

## Восстановительные и оздоровительные мероприятия

Интенсивная тренировка по лыжным гонкам проходит со значительными затратами энергии спортсмена. Для быстрого восстановления сил требуется полноценный отдых, здоровый сон и правильное питание. Организм должен перестроиться после физической нагрузки, чтобы максимально эффективно подготовиться к следующим стартам.

Восстановление спортсмена – это комплекс мероприятий, направленный на расслабление мышц и суставов, восполнение запасов жидкости в организме, питательных веществ и микроэлементов, электролитов. Главная цель восстановительного процесса – доставка легко усваиваемых веществ, необходимых для нормальной работы пловца, а также полноценный отдых и сон для восполнения жизненных сил.

### Этапы восстановления

1. Полноценный сон.
2. Массаж. Для регенерации клеток и тканей мышц, расслабления после тренировки применяется самомассаж и массаж. Таким образом, кровообращение улучшается, восстановительные процессы в мышцах запускаются, появление застойных явлений исключается, обменные процессы активизируются, подвижность связок и суставов увеличивается. Эффективным является не только ежедневный общий массаж, но и местное воздействие на определенную группу мышц после интенсивных занятий.
3. Баня и сауна. Усталость после тренировки можно снять при помощи паровой бани или сауны. Под действием пара совершаются глубокие частые вдохи, что вызывает увеличение скорости притока крови и питательных веществ к органам и тканям. Продукты распада выводятся интенсивней при повышенном потоотделении. Прогретые мышцы расслабляются быстрее, болевые ощущения устраняются.
4. Ванна. Через 30 минут после тренировки можно принять горячую ванну, которая улучшает циркуляцию крови в организме, запускает процессы обмена. Необходимо контролировать температуру воды (не более 55 градусов), а также время процедуры (не более 20 минут). Для выведения токсинов и снятия болевых ощущений в ванну добавляется морская соль. Нередко профессиональные пловцы принимают ванну с ледяной водой. В этом случае вода оказывает охлаждающее действие, устраняя боли в мышцах, снимая напряжение и воспаление тканей и суставов. Мгновенное сужение кровеносных сосудов способствует интенсивному притоку крови к внутренним органам, что обеспечивает их насыщение кислородом, выводит шлаки и продукты распада после занятия. Температура воды не должна быть ниже 120<sup>0</sup>С, а время процедуры – не более 10 минут. Сразу после ванны спортсмену необходимо интенсивно подвигаться, чтобы разогреть мышцы и разогнать кровь.

5. Контрастный душ. Попеременное включение холодной и горячей воды способствует активизации работы сосудистой системы, улучшению кровотока, самочувствия спортсмена.
6. Свежий воздух. Длительные прогулки благотворно воздействуют на организм, обеспечивая достаточное поступление кислорода. Можно совмещать их с тренировкой легкой интенсивности для улучшения процесса восстановления.
7. Полноценный отдых. Принудительное снижение активности организма для полноценного восстановления. Спортсмен в течение 10 минут сидит, полностью расслабившись с закрытыми глазами. При этом важно сконцентрироваться только на приятных мыслях.