

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МОРКИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОРКИНСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МУ ДО «Моркинский ЦФКС»
Протокол № 2
от «04» апреля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «Моркинский ЦФКС»
А.Е. Алексеев
Приказ № 10
от «05» апреля 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

“ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ЛЫЖИ”

ID программы: 6306

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый базовый

Категория и возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 70 ч.

Разработчик программы:

Иванов Сергей Викторович, тренер-преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Условия реализации программы
- 2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. План воспитательной работы

Список использованной литературы

Приложения

Раздел 1 . Комплекс основных характеристик программы

1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Умение ходить и бегать на лыжах необходимо для многих профессий. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у детей развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей. Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца. Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Отличительной особенностью данной программы является создание особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте. В процессе занятия лыжными гонками совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие, формируется положительные навыки и черты характера.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся 8-16 лет.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: базовый.

Особенности организации образовательного процесса: форма проведения занятий аудиторная. Основная организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: периодичность занятий 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 минут, обязательный перерыв 10 минут после 45 мин. занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их к регулярным занятиям физической культурой посредством организационных занятий лыжным спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий;
- научить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

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

Воспитывающие:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям лыжным спортом;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

1.3. Объем программы: программа рассчитана на 70 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

1.4.Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Теория: При наборе учащихся в группу, производится их знакомство с планом работы и вводная беседа, с целью организации учебного процесса. Инструктаж по технике безопасности.

Тема2. Основы знаний по лыжной подготовке – 2 часов

Теория: история развития лыжного спорта. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание и самоконтроль. Лыжный инвентарь. Основы здорового образа жизни. ТБ на занятиях лыжным спортом. Правила поведения на соревнованиях. Техника лыжных ходов.

Практика: Выполнение тренировочных упражнений.

Тема 3. Общая физическая подготовка - 12 часа

Теория: виды строевых упражнений. Виды перестроений. Возможности человеческого организма, правила равномерного длительного бега. Виды эстафет с гимнастическими скакалками.

Практика: строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом на месте. Развитие скоростной выносливости, равномерный длительный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая тренировка. Эстафеты с гимнастическими скакалками. Спортивные игры.

Тема 4. Техника передвижения на лыжах – 16 часа

Теория: виды скользящих ходов. Виды спусков на лыжах. Техника переступания на лыжах, схема выполнения передвижений классическим ходом

Практика: скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъемы. Торможение падением. Подъем лесенкой. Подъем ступающим, скользящим и беговым шагом. Повороты переступанием на месте. Эстафеты.

Тема 5. Игры на лыжах – 10 часов

Теория: комплекс для проведения эстафет

Практика: игровые упражнения. Эстафеты

Тема 6. Специальная физическая подготовка – 10 часов

Теория: выносливость. Общеразвивающие упражнения. Виды приземления. формирование знаний и умений выполнять подтягивание. Виды упражнений для формирования осанки.

Практика: силовая тренировка. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. Общеразвивающие упражнения в движении. Координационные упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения на формирование осанки.

Тема 7. Подвижные игры и эстафеты – 8 часов

Теория: виды игр на свежем воздухе, виды гимнастических элементов. **Практика:** спортивные игры. Подвижные игры на свежем воздухе. Прыжки змейкой через скамейку. Эстафеты с элементами гимнастики.

Тема 8. Кроссовая подготовка – 8 часов

Теория: виды беговых упражнений. История прыжка. История бега. **Практика:** бег на короткие дистанции. Бег 60 м, 100 м, 1 км, 3 км прыжковые упражнения.

Тема 9. Итоговое занятие – 2 часа

Теория: правила прыжка в длину. Выносливость на дистанции 60м, 100м, 1000м **Практика:** прыжок в длину с места. Бег 60м. кросс 1500м

1.5. Планируемые результаты:

будут знать:

- историю развития лыжного спорта;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;

будут уметь:

- владеть техникой основных лыжных ходов;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации /текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Основы знаний по лыжной подготовке	2	2	-	Выполнение тренировочных упражнений

3	Общая физическая подготовка	12	2	10	зачёт
4	Техника передвижения на лыжах	16	2	14	зачёт
5	Игры на лыжах	10	-	10	спортивная игра
6	Специальная физическая подготовка	10	2	8	зачёт
7	Подвижные игры и эстафеты	8	-	8	спортивная игра
8	Кроссовая подготовка	8	2	6	гонка
9	Итоговое занятие	2		2	тест
	ВСЕГО:	70	12	58	

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество часов	Год обучения
1	05.09.2022	31.05.2023	1 раза в неделю	70 часов	1 год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	03.09.	14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	теория	2	Вводное занятие	спортзал	опрос
2			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	теория	2	Основы знаний по лыжной подготовке	спортзал	тест
3			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Общая физическая подготовка	лыжная трасса	зачёт
4			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Общая физическая подготовка	лыжная трасса	зачёт
5			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Общая физическая подготовка	лыжная трасса	зачёт
6			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Общая физическая подготовка	лыжная трасса	зачёт

7			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Общая физическая подготовка	лыжная трасса	зачёт
8			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	теория	2	Техника передвижения на лыжах	спортзал	зачёт
9			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Техника передвижения на лыжах	лыжная трасса	зачёт
10			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Техника передвижения на лыжах	лыжная трасса	зачёт
11			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Техника передвижения на лыжах	лыжная трасса	зачёт
12			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Техника передвижения на лыжах	лыжная трасса	зачёт
13			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Техника передвижения на лыжах	лыжная трасса	зачёт
14			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Техника передвижения на лыжах	лыжная трасса	зачёт
15			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Техника передвижения на лыжах	лыжная трасса	зачёт
16			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Игры на лыжах	лыжная трасса	спортивная игра
17			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Игры на лыжах	лыжная трасса	спортивная игра
18			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Игры на лыжах	лыжная трасса	спортивная игра

19			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Игры на лыжах	лыжная трасса	спортивная игра
20			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Игры на лыжах	лыжная трасса	спортивная игра
21			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	теория	2	Специальная физическая подготовка	спортзал	зачёт
22			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Специальная физическая подготовка	лыжная трасса	зачёт
23			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Специальная физическая подготовка	лыжная трасса	зачёт
24			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Специальная физическая подготовка	лыжная трасса	зачёт
25			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Специальная физическая подготовка	лыжная трасса	зачёт
26			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Подвижные игры и эстафеты	стадион	спортивная игра
27			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Подвижные игры и эстафеты	стадион	спортивная игра
28			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Подвижные игры и эстафеты	стадион	спортивная игра
30			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Подвижные игры и эстафеты	стадион	спортивная игра

31			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	теория	2	Кроссовая подготовка	спортзал	гонка
32			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Кроссовая подготовка	стадион	гонка
33			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Кроссовая подготовка	стадион	гонка
34			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Кроссовая подготовка	стадион	гонка
35			14 ¹⁰ – 14 ⁵⁵ 15 ⁰⁰ – 15 ⁴⁵	практика	2	Итоговое занятие	стадион	тест

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- 1.Резак для прокладки лыжни (классический ход).
- 2.Комплект флажков для маркировки трассы.
- 3.Секундомер электронный на 100 замеров.
- 4.Комплект гантелей весом 1-6 кг.
- 5.Комплект резиновых эспандеров.
- 6.Скакалки, гимнастические палки, мячи.
- 7.Лыжи с насечкой, для классического хода, для конькового хода.
- 8.Крепления лыжные (профиль NNNили SNS).
- 9.Ботинки лыжные под крепления NNNили SNS
- 10.Палки лыжные легкосплавные, для классического хода, для конькового хода.
- 11.Лыжироллеры для классического хода, для конькового хода.
- 12.Пульсомеры.
- 13.Стол для подготовки лыж.
- 14.Комплект парафинов и мазей держания.
- 15.Утюги для нанесения парафинов.
- 16.Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж.
- 17.Пластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж.

Кадровое обеспечение

Ф.И.О. педагога, реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Иванов Сергей Викторович	Тренер-преподаватель,	Высшее

	МУ ДО «Моркинский центр физической культуры и спорта»	
--	---	--

Информационно-методическое обеспечение

- фото и видео пособия;
- методические и дидактические материалы.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Основной формой обучения является самостоятельная практическая работа, которая выполняется малыми группами. Используются лекции, беседы, практические занятия, мастер-классы. Подведение итогов занятий в форме опроса, наблюдений, тестирования, зачета.

Формы контроля: текущий и промежуточная аттестация.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного года.

Промежуточная аттестация проводится в два раза.

(Приложения 1-3)

2.5. Оценочные материалы (диагностики)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)
Выносливость	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 25 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 1 км (не более 12 мин. 20 с)
	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 20 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 1 км (не более 10 мин. 30 с)

2.6. Методические материалы

Методы обучения

В учебно-тренировочной деятельности используются методы: словесный, наглядный, практический.

Основные педагогические технологии

Технологии индивидуального, группового обучения, игровые технологии, проблемное обучение, коммуникационное обучение, информационные технологии

Форма занятий: беседа, экскурсия, практические, групповые и индивидуальные

занятия.

2.7. План воспитательной работы детского объединения «Лыжи»

Цель воспитательной работы: формирование сознательного интереса к занятиям физической культуры и спорта.

Задачи:

- формировать нравственное сознание обучающихся;
- формировать личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания – объяснения, беседа, рассказ;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – педагогические требования, упражнения, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	Проведение родительских Собраний в учебных группах	Воспитательная	Октябрь, март
2	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде и т.д.)	Воспитательная, образовательная	Сентябрь, декабрь, май
3	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
4	Проведение бесед о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
5	Проведение бесед о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
6	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, образовательная, познавательная	Ноябрь
7	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года

8	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	В течение учебного года
9	Мониторинг успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	Ежеквартально
10	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Воспитательная(патриотизм, гражданственность, целеустремлённость, духовная нравственность, сила воли)	В течение учебного года
11	Участие в соревнованиях различного ранга в качестве зрителей	Воспитательная, (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В течение учебного года
12	Проведение соревнований	Воспитательная, (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В течение учебного года

Список использованной литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2008.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта,- М., 2005
6. Поварницин А.И., Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие, - М.; Издательский центр «Академия», 2010.

Приложение 1

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 тела 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.

Контрольные нормативы по ОФП для лыжников-гонщиков

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Год обучения	Уровень						
				мальчики			девочки			
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	1	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6	
			2	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3	
			3	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2	
			4	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	1	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7	
			2	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3	
			3	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4-9,5	9,1	
			4	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	1	110	125-145	165	90	125-140	155	
			2	120	130-150	175	110	135-160	160	
			3	130	140-160	185	120	140-155	170	
			4	140	160-180	195	130	150-175	185	
4	Выносливость	Бег 1000 м (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени						
			2	5:15	4:41-4:57	4:40	5:57	5:25-5:40	5:24	
			3	5:0	4:28-4:40	4:27	5:40	5:11-5:25	5:10	
			4	5:16	4:16-4:59	4:15	5:25	4:58-5:12	4:57	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	1	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5	
			2	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0	
			3	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0	
			4	2	6-8	10	4	8-10	15	
6	Словесные	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	1	2-3	4				
			2	1	3-4	5				
			3	1	3-4	5				
			4	1	4-5	6				
			Отжимание в упоре на руках (раз)	1				5	6-8	9
				2				6	7-9	10
				3				7	8-10	11
				4				8	9-11	12

Контрольные нормативы по СФП для лыжников-гонщиков

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Год обучения	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Технико-тактические	Лыжи, классический стиль 1 км (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	7:38	6:17	5:17	8:17	7:38	6:32
			3	6:17	5:47	5:12	7:38	6:32	5:47
			4	5:40	5:00	4:30	7:10	6:00	5:15
2	Технико-тактические	2 км (мин:сек)	1						
			2	15:18	13:39	16:34	16:34	15:19	13:52
			3	13:28	12:44	15:19	15:19	13:52	12:38
			4	12:50	12:00	14:40	14:40	13:00	12:10