

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КИРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
от.18.06.18 г. (протокол № 07)

Утверждена  
приказом № 122 от 27.08.2018  
МБОУ ДО «Кировская ДЮСШ»

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Лыжные гонки»**

Возраст детей: 7 -14 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:  
Касьянков В.Г.  
Тренер-преподаватель

Кировск 2018 г

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо комитета общего и профессионального образования ЛО от 27.03.2015 № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности».

При разработке данной программы была использована примерная программа Лыжные гонки для ДЮСШ и СДЮСШОР, Квашук П.В., Бакланов Л.Н. 2005.

### **ХАРАКТЕРИСТИКА и ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕНОСТИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК**

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенных дистанциях различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Основные виды лыжных гонок:

1. Соревнования с отдельным стартом.

При отдельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило интервал составляет 30 сек (реже — 15 сек или 1 мин). Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный отдельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2. Соревнования с масс-стартом.

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3. Гонки преследования.

Гонки преследования (персьют, англ. *pursuit* — преследование) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов.

Как правило в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - коньковым стилем.

Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с отдельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (дуатлон; в июне 2011 г. лыжебежный Комитет ФИС официально переименовал «дуатлон» в «скиатлон») начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

#### 4. Эстафеты.

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

#### 5. Индивидуальный спринт.

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

#### 6. Командный спринт.

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

#### Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

#### образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

#### развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В ДЮСШ на обучение по данной программе принимаются **все желающие**, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст для зачисления в ДЮСШ – **7 лет**.

Сроки реализации программы 1 год:

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание	
Теоритическая подготовка	6 в процессе
Практическая подготовка:	228
Общая - физическая подготовка	122
Специальная - физическая подготовка	84
Выполнение контрольных нормативов	4
Другие виды спорта и подвижные игры	18
Общее количество часов в год	228

### Примерный учебный график для спортивно-оздоровительной группы

№	Разделы подготов-ки/месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	итого
1	Теория	в процессе занятий									
2	Общая физическая	14	15	14	14	14	13	13	13	12	122
3	Специальная физиче-ская	8	8	9	9	9	9	11	11	10	84
5	Медицинский кон-троль	Осмотр участкового педиатра на начало года									
6	Другие виды спорта и подвижные игры	2	3	2	3	2	2	2	2		18

7	Выполнение контрольных нормативов	2								2	4
		26	26	26	26	24	24	26	26	24	228 часов

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

#### Теоретическая подготовка

**Вводное занятие.** Цели и задачи спортивной подготовки. Основные виды подготовки юного спортсмена. Периодизация спортивной подготовки. Планирование и учёт в процессе спортивной подготовки.

Режим работы ДЮСШ. Расписание занятий. Права и обязанности обучающихся.

#### **Физическая культура и спорт в Российской Федерации.**

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Органы управления физкультурным движением и спортом в стране.

Задачи ДЮСШ и СДЮСШОР в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) – присвоение спортивных разрядов.

#### **Развитие лыжного спорта в нашей стране и за рубежом.**

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Эволюция лыж и снаряжения лыжника.

Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

#### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Транспортировка лыжного инвентаря.

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

#### **Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Лыжный инвентарь. Правила ухода за лыжами и их хранение. Выбор лыж. Выбор лыжных палок. Способы обработки скользящей поверхности лыж.

Классификация лыжных мазей и парафинов. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения. Факторы, влияющие на выбор мази.

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма спортсмена.**

Основные сведения о дыхании, кровообращении; значение крови.

Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ.

Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

#### **Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.**

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к питанию спортсменов, одежде и обуви лыжника.

Значение и способы закаливания организма юного спортсмена.

### **Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Профилактика травм и заболеваний.**

Значение медицинского осмотра.

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

Профилактика травм и заболеваний.

### **Основы техники лыжных ходов.**

Понятие о технике лыжного спорта. Краткая характеристика техники лыжных ходов: техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление. Классификация способов передвижения на лыжах. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей системы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы.

Типичные ошибки.

Цели тактической подготовки: показать запланированный результат; выиграть соревнования или быть в числе призеров; выиграть соревнования с рекордным для себя результатом.

Факторы, определяющие тактику бега: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

### **Соревнования по лыжным гонкам.**

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила соревнований по лыжным гонкам. Правила поведения на соревнованиях. Положение о соревновании.

Организационная работа по подготовке соревнований: выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша; состав и обязанности судейских бригад; обязанности и права участников.

Система зачёта в соревнованиях по лыжным гонкам.

### **Инструкторство и судейство.**

Терминология и командный язык для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений.

Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании различных упражнений, контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений.

Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Комплектование основных упражнений для разминки и самостоятельное её проведение по заданию тренера. Правильное демонстрирование техники выполнения отдельных элементов и упражнений, контроль техники выполнения упражнений другими обучающимися.

Судейство: характеристика судейства; основные обязанности судей.

Правила судейства соревнований по лыжным гонкам. Судейская документация. Обязанности секретаря и хронометриста в ходе соревнований.

### **Понятие о восстановительных мероприятиях.**

Понятие о восстановительных мероприятиях.

Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/; правильное сочетание нагрузок и отдыха в

дневных и недельных циклах; выполнению специальных упражнений на восстановление и расслабление.

Организация выходного дня.

Психологические средства восстановления: специальные сеансы психорегулирующей суточной тренировки.

Гигиенические средства восстановления: соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна; санитарно-гигиенических условий в спортивном зале.

Средства медико-биологического восстановления: сбалансированное рациональное питание; дополнительная витаминизация в осенне-зимний период и в период интенсивных тренировок по назначению специалиста (врача).

Физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция.

Фармакологические средства восстановления.

## **Практическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

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

### **Техническая подготовка.**

Общая схема выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.

Обучение технике классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок).

Обучение технике конькового хода (обучение маховому выносу ноги и перестановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками). Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях.

Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Обучение технике преодоления подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение технике торможению «плугом», «упором», «поворотом» соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

### **Тактическая подготовка.**

Цели тактической подготовки: показать запланированный результат; выиграть соревнования или быть в числе призеров; выиграть соревнования с рекордным для себя результатом.

Факторы, определяющие тактику бега: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

Основные тактические приёмы в соревнованиях: бег на результат и бег на выигрыш.

Тактика лидирования, преследования на дистанции, финишный рывок и т.д. Выбор тактического варианта бега по дистанции и его отработка во время занятий и на соревнованиях.

Раскладка времени на различных дистанциях.

#### **Другие виды спорта и спортивные игры:**

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

**Спортивные игры** — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую используется для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях (в летнее время).

**Подвижные игры:** Лапта: Использование лапты как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, будет способствовать формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

#### **IV. Организационно-педагогические условия, реализации учебно-тренировочного процесса**

Учебный год начинается с **01 сентября** и для СОГ заканчивается в мае. По данной программе учебный год составляет - **38 недель**.

Основные **формы** учебно-тренировочного процесса:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.



## 2. Участие в соревнованиях.

### Режимы учебно-тренировочной работы, требования по физической, технической и спортивной подготовке и наполняемость учебных групп.

Этап	Минимальный Возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СО	7	12-15	6	Положительная динамика нормативов по ОФП и СФП

Возраст занимающихся в группах СОЭ от **7 до 14** лет. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Продолжительность одного занятия в СОГ составляет **два академических часа (90 минут)**.

### Основные средства обучения

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование	количество
Лыжи и лыжные палки	На каждого обучающегося
Спортивный зал	1
Мячи	5
Амортизаторы	15

Перечень учебно-методических материалов

Наименование	количество
Программа	1
УМК к программе	
Фотоматериал о технике спортивных способов передвижения	
Правила соревнований по лыжным гонкам	1
Раздаточный материал:	
- для обучающихся	
- для родителей	

### Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы по плаванию (СОГ)

3 раза X 2 часа = 6 ч/нед, 38 недель, 228 часов в год  
теория в процессе занятий

ОФП	- 53.5 %,	122 ч
СФП	-36.8%,	84 ч
Другие виды спорта и подвижные игры	- 7.9	18
Контрольные нормативы	- 1.8%,	4 ч

#### Контрольные нормативы и форма подведения итогов:

Для групп СО нормативы носят главным образом контролирующий характер. Основным критерием оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Тестирование проводит тренер-преподаватель в сентябре и мае учебного года. В программу включены 4 теста – упражнения из соответствующей возрастной ступени ВФСК ГТО, в том числе не менее 2-х упражнений из «обязательных» и не более 2-х из числа «по выбору».

Упражнения выполняются в соответствии с правилами, установленными методическим координационным советом по тестированию населения в рамках ВФСК ГТО от 28.05.2014 года. **Нормативы в приложении.**

По завершении обучения обучающиеся **должны**

<b>ЗНАТЬ</b>	<b>УМЕТЬ</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	
- специфические особенности упражнений, направленных на развитие физических качеств.	- владеть техникой выполнения ОРУ с отягощениями и без отягощений для развития различных физических качеств;
- роль спортивных игр в спортивной подготовке; правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.	- играть по правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники бега, выносливости, быстроты.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных лыжников;	- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- методику развития специальных качеств, необходимых в лыжных гонках: выносливость, быстрота, сила мышц;	- выполнять передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;	- выполнять специальные упражнения на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;
- примерное распределение тренировочных средств в годичном цикле.	- пробегать определенные участки дистанции за определенное время.
<b>Техническо-тактическая подготовка</b>	
- значение техники для достижения высоких результатов;	- правильно использовать технику при лыжных гонках;
- технику классического хода и конькового хода, скользящего шага;	- выполнять технику классического и конькового способов передвижения на лыжах; определять ошибки;
- цели, задачи и приёмы тактической подготовки.	- уметь использовать тактические приёмы в лыжных гонках (лидерование, преследование, бег рывками, финиширование).
<b>Теоретическая подготовка</b>	
- историю развития физической культуры и спорта в Российской Федерации;	- анализировать, сравнивать этапы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- развитие лыжного спорта в нашей стране и за рубежом;	- оценивать уровень развития лыжного спорта в нашей стране и за рубежом;
- значение личной и общественной гигиены; режима питания юных спортсменов;	- соблюдать требования личной и общественной гигиены; режим питания юных спортсменов;
- сведения о строении и функциях организма спортсмена;	- использовать сведения о строении и функциях организма спортсмена при подготовке к тренировкам;
- роль врачебного контроля и самоконтроля, способы профилактики травм и заболеваний;	- осуществлять самоконтроль в процессе занятий;
- роль и сущность спортивной тренировки;	- организовать спортивную тренировку;

- основные виды подготовки юного спортсмена;	- использовать на практике основные виды спортивной подготовки;
- периодизацию спортивной подготовки;	
- виды планирования и учёта в процессе спортивной подготовки.	
- общее представление о коллегии судей соревнований;	
- основные обязанности судей; перечень документов, необходимых для участия в зональных, всероссийских и международных соревнованиях;	- работать в составе судейских бригад внутришкольных и районных соревнований.
- знать терминологию для построения группы, отдачи рапорта, терминологию по изучению техники лыжных гонок;	- построить группу, отдать рапорт, владеть терминологией по изучению техники лыжных гонок;
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;	- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (массаж, сон).
- сведения о спортивном массаже;	- выполнять приемы массажа, самомассажа;
- средства восстановления во время занятий.	- восстанавливаться во время занятий.
<b>Участие в соревнованиях</b>	
- календарный план соревнований (соревнования на основных и смежных дистанциях); положение о соревнованиях.	2-3 в год по лыжным гонкам, 1-2 по лёгкой атлетике.
<b>Текущие, контрольные и переводные испытания</b>	
-методы проведения (зачет, соревнования);	- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
- контрольно-нормативные требования.	выполнять нормативы второго и третьего юношеского разряда.

## Список литературы.

1. П.В. Квашук, Бакланов Л.Н.. Лыжные гонки. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, издательство Москва 2005 год.
2. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех «Тулома» Мурманск, 2007
3. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдуюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
4. З. Кожевникова. Тренировка ловкости и быстроты лыжника (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 1971
5. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2008
6. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001
7. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2007
8. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005
9. Б.Г. Чирва. Футбол. Методика совершенствования «техники» «ТВТ Дивизион» Москва, 2006
10. Е.Р. Яхонтов. Индивидуальная подготовка биатлонистов Учебное пособие Ленинград, 1975
11. Лыжные гонки: Правила соревнований, - М.: Советский спорт, 1994

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2018-2019 учебный год для групп спортивно-оздоровительного этапа обучения.

Занятия проводятся на базе МБОУ «Кировская СОШ №2» на основании договора БП от 31.08.2018 № 4; МБОУ «Кировская гимназия».

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса – 38 календарных недель. Начало учебного года 01 сентября 2018 года, окончание учебного года 31 мая 2019 года.

Расписание занятий:

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
СОГ		17.00-18.30		17.00-18.30			12.00-13.30

Приём документов с 01 сентября.

Промежуточная аттестация в спортивно-оздоровительных группах не проводится. Итоговая аттестация проводится в мае и носит контролирующий характер.

Режим занятий устанавливается, согласно, утверждённого расписания. Продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 1,5 часа (2 часа по 45 минут) три раза в неделю.

Каникулярными, праздничными днями являются: 1 января, 1,9 мая (п. 11, ч.1, ст.34 «Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования»).

Виды упражнений и нормативы по оценке уровня развития основных физических качеств обучающихся

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

Мальчики

А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
		1	2	3	4
		Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий
Быстрота	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,4	10,1	9,2
Выносливость	Смешанное передвижение	Без учета времени (600 м)	Без учета времени (1 км)	Без учета времени (1 км)	Без учета времени (1 км)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Вис на прямых руках на высокой перекладине 10 сек	2	3	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	7	9	17
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание стопы пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

Б) виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
	1	2	3	4
	Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	115	120	140
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	1	2	3	4
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)		8.45	8.30	8.00
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Плавание без учета времени (м)	5	10	10	15

**I. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)  
**Девочки**  
**А) обязательные виды**

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
		1	2	3	4
		Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий
Быстрота	Челночный бег 3x10 м (с)	11,8	10,9	10,7	9,7
Выносливость	Смешанное передвижение	Без учета времени (600 м)	Без учета времени (1 км)	Без учета времени (1 км)	Без учета времени (1 км)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	4	5	11
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание стопы пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

**Б) виды по выбору**

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
	1	2	3	4
	Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	110	115	135
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	1	2	3	4
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10,30	9.15	9.00	8.30
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Плавание без учета времени (м)	5	10	10	15
--------------------------------	---	----	----	----

## II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

Мальчики

А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
		1	2	3	4
		Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий
Быстрота	Бег на 60 м (с)	12,8	12,0	11,6	10,5
Выносливость	Бег на 1 км (мин, с)	Без учета времени	6.30	6.10	4.50
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Вис на прямых руках 10 сек	2	3	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	9	12	16
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание стопы пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

Б) виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
	1	2	3	4
	Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий
Прыжок в длину с разбега (см)	140	190	220	290
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	130	140	160
Метание мяча весом 150 г (м)	20	24	27	32
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	9,00	8.15	7.45	6.45
или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени



или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Плавание без учета времени (м)	10	25	25	50

## II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

Девочки

А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
		1	2	3	4
		Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий
Быстрота	Бег на 60 м (с)	13,9	12,9	12,3	11,0
Выносливость	Бег на 1 км (мин, с)	7,50	6.50	6.30	6.00
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	5	7	12
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание стопы пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

Б) виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
	1	2	3	4
	Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий
Прыжок в длину с разбега (см)	140	190	200	260
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	95	125	130	150
Метание мяча весом 150 г (м)	10	13	15	17
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10,00	8.40	8.20	7.30
или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Плавание без учета времени (м)	10	25	25	50

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

#### Мальчики

#### А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
		1	2	3	4
		Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий
Быстрота	Бег на 60 м (с)	12,0	11,0	10,8	9,9
выносливость	Бег на 1,5 км (мин, с)	10,00	8.35	7.55	7.10
	или на 2 км (мин, с)	12,30	10.25	10.00	9.30
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	3	4	7
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	12	14	20
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание стопы пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

#### Б) виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
	1	2	3	4
	Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий
Прыжок в длину с разбега (см)	200	280	290	330
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	150	160	175

Метание мяча весом 150 г (м)	22	25	28	34
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	15,30	14.10	13.50	13.00
или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	0.50

### III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

#### Девочки

#### А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
		1	2	3	4
		Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий
Быстрота	Бег на 60 м (с)	12,4	11,4	11,2	10,3
выносливость	Бег на 1,5 км (мин, с)	11,00	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	15,00	12.30	12.00	11.30
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	7	8	14
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание стопы пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

#### Б) виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
	1	2	3	4
	Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий
Прыжок в длину с разбега (см)	180	240	260	300
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	140	145	165

Метание мяча весом 150 г (м)	12	14	18	22
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	16,00	14.50	14.30	13.50
или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	1.05

**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)  
**Юноши**

**А) обязательные виды**

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
		1	2	3	4
		Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий
Быстрота	Бег на 60 м (с)	11,5	10,0	9,7	8,7
выносливость	Бег на 2 км (мин, с)	12,00	9.55	9.30	9.00
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	10
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание стопы пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

**Б) виды по выбору**

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
	1	2	3	4
	Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий
Прыжок в длину с разбега (см)	250	330	350	390
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	175	185	200

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	30	36	47
Метание мяча весом 150 г (м)	20	30	35	40
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20,00	18.45	17.45	16.30
или на 5 км (мин, с)	Без учета времени	28.00	27.15	26.00
или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	0.43

**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

Девушки  
А) обязательные виды

Физическое качество	Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
		1	2	3	4
		Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий
Быстрота	Бег на 60 м (с)	12,5	10,9	10,6	9,6
Выносливость	Бег на 2 км (мин, с)	Без учета времени	12.10	11.40	11.00
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	7	9	15
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание стопы пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

Б) виды по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы и уровень подготовки			
	1	2	3	4
	Подготовительный	Ниже среднего	Средний	Высокий

Прыжок в длину с разбега (см)	230	280	290	330
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	150	155	175
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	30	40
Метание мяча весом 150 г (м)	15	18	21	26
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	25,00	22.30	21.30	19.30
или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	1.05

## ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности: - К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

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

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

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

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Проверить подготовленность лыжни или трассы.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий:

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

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

- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

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

- Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

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

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

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

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- проверить по списку присутствие всех учащихся.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.





## Приложение 4

### ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕС- ШАЖНОГО 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.**

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

3.2. *Напряженность рук:* а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

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

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

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

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

**4. Исходная поза отталкивания палками.**

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

4.2. *Локтевые суставы:* а) разогнуты; б) немного согнуты; в) находятся внизу.

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

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

**5. Отталкивание палками.**

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

5.2. *Тяжесть тела переносится больше:* а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. *Кисти рук по отношению к коленным суставам:* а) ниже; б) выше; в) на уровне.

**6. Поза окончания отталкивания палками.**

6.1. *Палки:* а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. *Держание палок:* а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

6.3. *Тяжесть тела распределения:* а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. *Ноги находятся в отношении лыжни:* а) вертикально; б) отклонены назад.

*ТЕСТ НА ЗНАНИЕ  
ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»*

1. **Применяется при спуске:** а) прямо; б) наискось.
2. **Носки лыж:** а) на одном уровне; б) один носок лыжи вперед другого.
3. **Пятки лыж:** а) обе отводятся в сторону; б) только одно отводится в сторону.
4. **Лыжи ставятся:** а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. **Давление на лыжи:** а) равномерное; б) неравномерное.
6. **Неравномерность в давлении на лыжи:** а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. **Неравномерность в кантовании лыж:** а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. **Сгибание ног:** а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. **Колени:** а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
10. **Положение рук:** а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. **Кольца лыжных палок:** а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. **Лыжные палки:** а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

*Приложение 4*

*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:** а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.
10. **Лыжные палки в момент постановки в снег:** а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.



