

Управление образования администрации  
Тяжинского муниципального округа  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СТАРОУРЮПСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 28.08.2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Староурюпская ООШ»

01.09.2023 г.



**СПОРТИКА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации – 1 год

Уровень реализации - базовый

**Составитель:**  
Андреев Петр Николаевич,  
педагог дополнительного  
образования

Старый Урюп  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
1.1. Пояснительная записка .....	
1.2. Цель и задачи программы .....	
1.3. Содержание программы .....	
1.3.1. Учебно-тематический план .....	
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана .....	
1.4. Планируемые результаты .....	
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b> .....	
2.1. Календарный учебный график .....	
2.2. Условия реализации программы .....	
2.3. Формы аттестации / контроля .....	
2.4. Оценочные материалы .....	
2.5. Методические материалы .....	
2.6. Список литературы .....	
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1	Нормативные правовые основы	3
	Направление	3
1.2	Актуальность	3
	Адресат программы	4
1.3	Цель программы	5
1.4	Задачи программы	5
1.5	Условия реализации	6
1.6	Планируемые результаты	8
<b>2.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>9</b>
<b>3.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>10</b>
<b>4.</b>	<b>Рабочая программа</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>Оценочные средства и методические материалы</b>	<b>15</b>
<b>6.</b>	<b>План учебно-воспитательной работы</b>	<b>19</b>
<b>7.</b>	<b>План работы с родителями</b>	<b>20</b>
<b>8.</b>	<b>Информационные источники</b>	<b>20</b>
	<b>Приложение</b>	<b>22</b>

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках модели «Спортика» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

#### Актуальность программы

*Отличительные особенности программы* заключается в том, что программа составляется с учетом возрастных особенностей занимающихся, а также их физических качеств, психологической устойчивости.

#### *Адресат программы*

Число обучающихся - 50 , численность групп - 2

#### *Объем и срок освоения программы:*

Количество часов в год – 144,

Срок освоения программы 1 год.

#### *Режим занятий, периодичность, продолжительность*

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Количество часов в неделю – 4 часа

Периодичность в неделю – 2 раза

Продолжительность занятия – 2 часа.

#### *Особенности организации образовательного процесса*

К занятиям допускаются обучающиеся, имеющие справку о состоянии здоровья.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

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

### 1.2. Цель и задачи программы

*Цель программы:* Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с

целью физического и духовного развития в сенситивный период.

**Задачи программы:**

**1. Личностные:**

- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

**2. Метапредметные**

- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.
- укрепить здоровье;
- содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

**3. Предметные (образовательные)**

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах

**1.3. Содержание программы**

**1.3.1. Учебно-тематический план**

№ П/П	Наименование раздела(темы)	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятия Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России	1	1		зачет
2	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России	2	2		зачет
3	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	2	2		зачет
4	Влияние физических	1	1		зачет

	упражнений на организм занимающихся.				
5	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	2	2		зачет
6	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	3	3		зачет
7	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2		зачет
8	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	3	3		зачет
9	Значение и способы закаливания.	2	2		зачет
10	Инструкторская и судейская практика.	4	4		зачет
11	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома	1	1		зачет
12	Общая физическая подготовка.	54	4	50	сдача нормативов
13	Специальная физическая подготовка.	24		24	сдача нормативов
14	Техническая подготовка	26		26	сдача нормативов
15	Контрольные упражнения и соревнования.	9		9	Соревнования, сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>113</b>			
	<b>ВСЕГО</b>	<b>136</b>			

### 1.3.2. Содержание учебно – тематического плана

#### Тема 1. Вводное занятия.

**Теория:** Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России

**Форма контроля:** зачет

**Тема 2.** Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России.

**Теория:** История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России

**Форма контроля:** зачет

#### Тема 3. Гигиена спортсмена.

**Теория:** Гигиена спортсмена и врачебный контроль. . Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий

**Форма контроля:** зачет

**Тема 4.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

**Теория:** Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Форма контроля:** зачет

**Тема 5.** Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

**Теория:** Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Форма контроля:** зачет

**Тема 6.** Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.

**Теория:** Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий.

**Форма контроля:** зачет

**Тема 7.** Краткая характеристика техники лыжных ходов.

**Теория:** Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья

**Форма контроля:** зачет

**Тема 8.** Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

**Теория:** Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2,3, 5 км Разбор и анализ прошедших соревнований. Изучение положений о соревнованиях.

**Форма контроля:** зачет

**Тема 9.** Значение и способы закаливания.

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

**Форма контроля:** зачет

**Тема 10.** Инструкторская и судейская практика.

**Теория:** Правила игр.«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

**Форма контроля:** зачет

**Тема 11.** Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома

**Теория:** Краткие сведения о воздействии физических упражнений организма человека. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Кроссовая подготовка. Спортивные игры

**Форма контроля:** зачет

**Тема 12.** Общая физическая подготовка.

**Теория :** Общеразвивающие упражнения

**Практика** Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

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

Упражнения для развития мышц туловища;

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения в равновесии;

Легкоатлетические упражнения.

Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

**Форма контроля:** сдача нормативов

**Тема 13.** Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

**Практика:** Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности. Ходьба широким шагом

**Форма контроля:** сдача нормативов

**Тема 14.** Техническая подготовка

**Практика:** Передвижение ступающим и скользящим шагами;

Попеременный двухшажный ход;

Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и

высокой стойках;

Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

Повороты переступанием на месте/ в движении;

Торможение падением. повороты переступанием;

Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

**Форма контроля:** сдача нормативов

**Тема 15.** Контрольные упражнения.

**Практика** соревнования.

**Форма контроля:** сдача нормативов

#### 1.4. Планируемые результаты

**По окончании обучения учащийся будет знать:**

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке
- об истории развития спорта в Санкт-Петербурге и Ленинградской области.
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

**Будет уметь:**

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

**В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества, как:**

- инициативность
- стремление к самосовершенствованию
- широкий кругозор.

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

- участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

### **РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **2.1. Календарный учебный график**



Количество учебных недель -34

Количество учебных дней - 136

Продолжительность каникул - 30

Даты начала и окончания учебных периодов- 01.09. 202\_ - 27.05.202\_

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования	Количество единиц
1	Лыжи беговые	10 пар
2	Лыжные палки	10 пар
3	Ботинки лыжные	8 пар
4	Маты гимнастические	3
5	Конь гимнастический	1
6	Скамья гимнастическая	4
7	Стенка гимнастическая	1
8	Кольцо баскетбольное	2
9	Сетка волейбольная	1
10	Мячи баскетбольные	5
11	Мячи волейбольные	2
12	Мячи для большого тенниса	4
13	Гиря 16 кг, 8 кг	1, 1
14	Доска	1
15	Стол учительский	1
16	Стул учительский	1

**Материально-техническое обеспечение , приобретенное в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»**

№ п/п	Наименование оборудования	Количество единиц
1	Крепления лыжные	20 пар
2	Лыжи гоночные (Ростовка: 150, 160, 170)	20 пар
3	Палки для лыжных гонок	20 пар
4	Секундомер	1
5	Ботинки лыжные	20 пар
6	Нагрудные номера	20 шт

### 2.2.2. Информационное обеспечение

№ п/п	Перечень программного обеспечения	Условия использования (лицензионно/бесплатное скачивание)
1	Windows.10	предустановленное

### 2.2.3. Кадровое обеспечение:

Кадровое обеспечение – педагог, реализующий данную программу, владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурным образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому занятию;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать индивидуальные способности воспитанников.

### 2.3. Формы аттестации/ контроля

#### 2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- зачеты;

#### 2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- Соревнования, сдача нормативов.

### 2.4. Оценочные материалы

**Предполагаемые результаты и способы их проверки.** Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы. Формы контроля: визуальный контроль, индивидуальный контроль, групповой контроль. Приемы контроля: участие в соревнованиях различного уровня, проекты, защита презентаций.

#### Этапы педагогического контроля

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Формы и приемы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы (раздела) программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Итоговый контроль	Подведение итогов освоения программы	Выявление уровня освоения программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков,

торможений, поворотов, подъемов (*Приложение №1*).

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков (*Приложение №2*).

Формы и методы оценивания результатов:

- создание ситуаций проявления качеств, умений и навыков
- устный анализ физических заданий
- устный анализ самостоятельных работ
- итоговая аттестация в форме нормативов – в конце года

Задачей диагностики является определение уровня подготовленности учеников в сфере спортивного совершенствования, а также уровня их психомоторного развития.

Основным методом диагностики является наблюдение за детьми в процессе их работы над заданиями.

Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе:

**Нормативы оценки выносливости**

Класс	Пол	Дистанция	Время		
			Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
III класс	М	1 км	5.25	6.15	7.10
	Д	500 м	3.00	3.30	4.00
IV класс	М	3 км	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	2 км			
V класс	М	2 км	11.20	13.00	15.00
	Д	1 км	6.29	7.15	8.20
VI класс	М	4 км	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	3 км			
VII класс	М	3 км	17.20	20.00	23.00
	Д	2 км	13.10	15.10	17.25
VIII класс	Ю	5 км	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	4 км			

Критерии оценок параметров, определяющих уровень физической подготовленности:

	7-9		10-11		12-13		14-15		16-17		18	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег 30м (с)	6,8	7,0	6,4	6,6	6,0	6,2	5,6	5,8	5,2	5,4	4,8	5,0
Подтягивание (м), отжимание (д), (кол/раз)	4	12	6	15	8	18	10	21	12	24	14	27
Прыжок в длину с места (см)	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175
Метание теннисного мяча с места (м)	10	8	14	10	16	12	18	14	20	16	22	18

**2.5. Методические материалы**

*Методы обучения:* демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения).

*Форма организации учебного занятия* – спортивная секция.

В ходе реализации программы « **Лыжные гонки**» используются *педагогические технологии* индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Для реализации программы используется несколько типов занятий:

- Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на год.

- Совершенствование ЗУН. Формирование ЗУН, комплексное применение ЗУН, обобщение и систематизация знаний.

*Знания:* разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам.

*Умения:* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

*Личностные качества:* приобретение соревновательного опыта.

- Занятие-тренинг – это занятие формирования умений и навыков, урок практической работы, целевого применения усвоенного материала. Здесь изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

- Занятие-беседа – это занятие изучения нового материала, его теоретической части.

-Занятие-игра - включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах, что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей.

- Контрольное занятие – помогает педагогу проверить усвоение изученного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Проводится с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой. Может проходить в виде соревнований различного уровня (внутришкольного, муниципального, регионального).

- Занятие-викторина – это устная форма проверки усвоенных знаний, индивидуальный или групповой опрос.

- Комбинированное занятие. Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач. Это сочетание различных видов урока на одном.

- Итоговое занятие – подводит итоги работы за учебный год.

## **2.6. Список литературы**

### ***Основная литература:***

*Для педагога:* Бергер, Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9кл [Текст]: / Г. Бергер – М.: Владос, 2010. - 39с.

3. Дочилова, Н.С. Лыжная подготовка [Текст]: методические рекомендации: / Н.С. До-чилова В.С; Бийский гос пед. ун-т им. В.М. Шукшина. – Бийск: БПГУ им. В.М. Шук-шина, 2006. – 23 с.

4. Дронов, В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие [Текст]: / В.Я. Дронов. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. - 88 с. ISBN: 5-93196-548-3

5. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие [Текст] / авт-сост. Г.И Погадаев; авт. Предисл.: В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – 2-е изд., пере-раб. и доп. – Физкультура и спорт, 2012. – 496 с

*Для учащихся:*

Видякин, М.В. Физкультура: Система лыжной подготовки для детей и подростков: Конспекты занятий [Текст]: / М.В. Видякин – М.: «Учитель», 2011. - 88 с.

*Интернет –ресурсы :*

.Министерство спорта Российской Федерации –[«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);  
Олимпийский Комитет России –[«http://olympic.ru»](http://olympic.ru)  
Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>  
Новости –[«http://news.sportbox.ru»](http://news.sportbox.ru), [«http://rsport.ru/weightlifting](http://rsport.ru/weightlifting)  
Мир книг - <http://www.mirknig.com>





## 1. Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

1. Цель отталкивания палками:
  - а) **увеличить скорость;**
  - б) сохранить скорость;
  - в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения:
  - а) увеличить скорость;
  - б) сохранить скорость;
  - в) **как можно меньше терять скорость.**
3. При выносе рук и палок вперед движение рук начинается:
  - а) **с плечевого сустава;**
  - б) с локтевого сустава;
  - в) с запястья.
4. При выносе рук и палок вперед напряженность рук:
  - а) руки расслаблены;
  - б) руки напряжены;
  - в) **руки расслаблены в конце выноса вперед.**
5. При выносе рук и палок вперед палки находятся в отношении лыж:
  - а) **под острым углом по ходу движения;**
  - б) под тупым углом.
6. При выносе рук и палок вперед тяжесть тело переносится:
  - а) на пятки;
  - б) **на пальцы стоп;**
  - в) распределяется равномерно по всей стопе.
7. При выносе рук вперед происходит:
  - а) выдох;
  - б) **вдох;**
  - в) задержка дыхания.
8. При выносе рук и палок вперед руки поднимаются:
  - а) выше головы;
  - б) **до уровня глаз;**
  - в) до уровня груди.
9. Исходная поза отталкивания палками. Постановка лыжных палок на опору:
  - а) впереди креплений;
  - б) **на уровне креплений;**
  - в) позади креплений.
10. Исходная поза отталкивания палками. Локтевые суставы:
  - а) разогнуты;
  - б) **немного согнуты;**
  - в) отведены в сторону;
  - г) находятся снизу.
11. Исходная поза отталкивания палками. Палки наклонены:
  - а) **только вперед;**
  - б) вперед и наружу;
  - в) вперед и внутрь.
12. Исходная поза отталкивания палками. Тяжесть тела:
  - а) **на носках стоп;**
  - б) на пятках;
  - в) распределяется равномерно по всей стопе.
13. Отталкивание палками. Отталкивание:
  - а) только туловищем;
  - б) **туловищем и руками.**



14. Отталкивание палками. Тяжесть тела переносится больше:
- а) на пятки;
  - б) на носки;
  - в) распределяется равномерно по всей стопе.**
15. Отталкивание палками. Кисти рук по отношению к коленным суставам:
- а) ниже;
  - б) выше;
  - в) на уровне.**
16. Поза окончания отталкивания. Палки:
- а) составляют одну прямую с руками;**
  - б) не составляют прямую с руками.
17. Поза окончания отталкивания. Держание палок:
- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;**
  - б) палки зажаты в кулак.
18. Поза окончания отталкивания. Тяжесть тела распределяется:
- а) равномерно по всей стопе;
  - б) на пятках.**
19. Поза окончания отталкивания. Ноги находятся в отношении лыжни:
- а) вертикально;**

## **2. Тест на знание выполнения торможения «плугом»**

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

11. Лапки лыжных палок:

- а) вынесены вперед;
- б) отведены назад;**
- в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки:

- а) прижаты к туловищу;**
- б) не прижаты к туловищу

### 3. Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):

- а) на равнине;
- б) на пологом склоне;**
- в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием:

- а) увеличивается;**
- б) сохраняется;
- в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске:

- а) в низкой стойке;
- б) в средней стойке;**
- в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:

- а) на внешнюю лыжу;
- б) на внутреннюю лыжу;**
- в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится:

- а) на внутренний кант;
- б) на внешний кант;**
- в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога:

- а) согнута в коленном суставе;**
- б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень:

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

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:

- а) согнута;
- б) выпрямлена.**

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

- в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег ставятся:

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

**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	Силовые	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