

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 18.04.2022 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
С.М. Котенко
Приказ от 18.04.2022 № 4854

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ-ПРОФИ»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 3 года
Количество учебных часов: 864 часа

Авторы - составители:
Дук Е. В.,
тренер-преподаватель
Сергеева Ю. В.,
инструктор - методист

Тосно
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Лыжные гонки-профи» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Госненский районный детско-юношеский центр»

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – углубленный.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки - профи» обусловлена положительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развитием физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста.

Отличительные особенности Программы «Лыжные гонки - профи»:

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает крутизны вовлекает в работу 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 боеспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки - это вид лыжного спорта, в котором участникам - спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям

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 определенные дистанции 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.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки - профи», не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуре и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенности вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирования в потребности поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Адресат программы: Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 лет до 18 лет. Группы формируются, как из вновь зачисляемых учащихся,

так и из обучающихся, закончивших обучение на базовом уровне и сдавших контрольно - переводные нормативы.

Цели и задачи программы

Целью реализации программы являются формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени через занятия лыжными гонками.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- освоить технику и тактику лыжных гонок;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Условия реализации программы Зачисление обучающихся в группы производится по письменному заявлению родителей (законных представителей) и медицинского заключения врача-педиатра по месту жительства или врача общеобразовательной школы. Возраст зачисления в группы от 15 до 18 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по общеобразовательной программе «Лыжные гонки - профи» - 15 лет.

Срок реализации Программы: 3 учебный года по 288 часов.

Объем учебно-тренировочной нагрузки 8 часов в неделю. Минимальная наполняемость групп – 15 человек на первом году обучения. Учебно-тренировочная деятельность организуется на основе данной Программы и проводится в течение 108 недель (3 учебных года).

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
6.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	2
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Мяч баскетбольный	штук	1
11.	Мяч волейбольный	штук	1
12.	Мяч теннисный	штук	1
13.	Мяч футбольный	штук	1
14.	Секундомер	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Скамейка гимнастическая	штук	2
17.	Стенка гимнастическая	штук	4

18.	Эспандер лыжника	штук	1
-----	------------------	------	---

Требование к специальной одежде обучающихся:

легкая, теплая, не стесняющая движений одежда, шерстяные носки и перчатки.

Особенности организации учебного процесса.

Основные формы организации деятельности обучающихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно - тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия, медицинско - восстановительные мероприятия. В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий и по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков.

Планируемые результаты

Личностные:

- Развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные:

Формирование первоначальных представлений о значении занятий спортом для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

Овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность;

Формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Учебный план
2022/2023 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Водная часть				
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях на лыжах	2	2		Опрос
2.	Лыжные гонки РФ	1	1		Опрос
3.	Лыжный инвентарь. Выбор, хранение, уход за ним.	1	1		Опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника	1	1		Опрос
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1		Опрос
6.	Моральная и психологическая подготовка	1	1		Опрос
7.	Физическая подготовка	1	1		Опрос
	Итого по водной части	9	9		
	Основная часть				
1.	Общая физическая подготовка	61	12	49	Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	130	21	109	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	81	28	73	Наблюдение
4.	Контрольные испытания/итоговое занятие	6	2	4	Наблюдение
	Итого по основной части				
	ИТОГО	288			

**Календарный учебный график
На 2022/2023 учебный год**

Педагог дополнительного образования: _____

Наименование дополнительной общеобразовательной программы

«Лыжные гонки - профи»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1		01.09.2022	31.05.2023	36	288	108	

Рабочая программа

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки - профи» направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Задачи:

Развивающие:

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- закрепление знаний о видах спорта;
- расширение представления о событиях общественной жизни.

Обучающие:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- освоение допустимых физических нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Воспитательные:

- воспитывать любовь к спорту, родине, чувство товарищества и спортивный характер;
- воспитывать стремление участвовать в соревнованиях.

Содержание.

Раздел 1

Вводная часть

Тема 1.

Тема № 1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Порядок и содержание работы секции.

Значение лыж в жизни народов севера. 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.

Тема 2.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 3.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

Тема 4.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

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 схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 5.

Врачебный контроль.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе

Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Тема 6.

Моральная и психологическая подготовка.

Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов, Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у лыжников в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Тема 7.

Физическая подготовка.

Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Раздел 2.

Основная часть.

Тема 1.

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 выносливости.

Общеразвивающие физические упражнения – группа средств подготовки, используемая для укрепления организма, всестороннего физического развития.

Эта группа подразделяется на две подгруппы:

- Собственно общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, размахивания, выполняемые с палкой, гантелями, скакалкой и другими предметами; упражнения в висе, упоре на снарядах, на тренажёрах, в естественных условиях. Данные упражнения используются на разминке.
- Упражнения из видов спорта, не связанных со спецификой избранного упражнения (бег кроссовый, спортивная ходьба, спринтерский бег, игры спортивные, акробатика, упражнения на гимнастических снарядах)

Тема 2.

Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 3.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными 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 попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; торможения на лыжах «плугом». Знакомство с основными элементами конькового хода.

Тема 4.

Контрольные испытания.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности:

- Контрольные тренировки (подтягивание, пресс, отжимания, «пистолет»)
- ОФП лыжников-гонщиков.

Участие в 3 соревнованиях по лыжным гонкам 1-2 км (или по физической подготовленности).

Учебный план

2023/2024 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Водная часть				
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и	2	2		Опрос

	лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.				
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1		Опрос
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		Опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника	1	1		Опрос
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1		Опрос
6.	Моральная и психологическая подготовка	1	1		Опрос
7.	Физическая подготовка	1	1		Опрос
	Итого по водной части	8	8		
	Основная часть				
1.	Общая физическая подготовка	48	12	36	Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	140	22	118	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	84	28	56	Наблюдение
4.	Контрольные испытания/итоговое занятие	8	2	6	Наблюдение
	Итого по основной части				
	ИТОГО	288			

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № _____

**Календарный учебный график
На 2023/2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования: _____

Наименование дополнительной общеобразовательной программы

«Лыжные гонки - профи»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1		01.09.2023	31.05.2024	36	288	108	

Рабочая программа

Задачи:

Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать умение выполнять подражательные движения;
- развивать чувство ритма, менять движения, выполнять перестроения;

Воспитательные:

- воспитывать любовь к спорту;
- воспитывать стремление к участию в соревнованиях;
- воспитание специальных физических качеств.

Обучающие:

- теория лыжного спорта;
- техника лыжных ходов, правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены.
- передвигаться классическими лыжными ходами;
- спускаться со склонов в высокой, основной, низкой стойках;
- преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «полу - ёлочкой», «елочкой»; тормозить на лыжах «плугом»; применять основные элементы конькового хода.

Содержание.

Раздел 1

Вводная часть

Тема 1.

Тема № 1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Порядок и содержание работы секции.

Значение лыж в жизни народов севера. 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.

Тема 2.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 3.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

Тема 4.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

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 схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 5.

Врачебный контроль.

- Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе

Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Тема 6.

Моральная и психологическая подготовка.

Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов, Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у лыжников в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Тема 7.

Физическая подготовка.

Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Раздел 2.

Основная часть.

Тема 1.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Комплексы обще развивающих упражнений, направленные на развитие гибкости (позвоночник, коленный и голеностопный суставы, плечевой пояс), координационных способностей (синхронность выполнения, равновесие, чувство центра тяжести, инерционные силы движения тела), силовой выносливости.

Спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести (футбол, волейбол).

Подвижные игры, направленные на координацию, ориентировку на местности, командный дух, приобретение разносторонних навыков («снайпер», «лапта», «казаки-разбойники» и др.)

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Программа общей физической подготовки включает в себя основные группы упражнений, но при решении задач ОФП необходимо включать лишь те упражнения, которые необходимы для учеников + индивидуальный подход.

Тема 2.

Специальная физическая подготовка.

повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям лыжных гонок.

Используются циклические виды спорта (бег, велосипед.), упражнения в затруднённых условиях (упражнения с повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, выносливости).

В период межсезонья поддержание специальной физической подготовки достигается путём применения имитационных упражнений, что помогает поддерживать в рабочем состоянии мышцы и функции органов, необходимых для лыжных гонок.

Тема 3.

Техническая подготовка.

Углублённое изучение и совершенствование элементов классического хода - обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок; конькового хода – обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками. Попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, переход с хода на ход. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Повторение техники спуска со склонов в средней, низкой стойках, прохождение виражей «плугом», «упором», «переступанием». Индивидуальная корректировка. Обучение универсальному передвижению по дистанции («на правую», «на левую» руку, применение ходов соответственно рельефу местности).

В период межсезонья – имитационные упражнения максимально приближённые к специальному упражнению для выработки автоматизма движения.

Тема 4.

Контрольные испытания.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 2-3 км, в годичном цикле

**Учебный план
2024/2025 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Водная часть				
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях на лыжах	2	2		Опрос
2.	Лыжные гонки РФ	1	1		Опрос
3.	Лыжный инвентарь. Выбор, хранение, уход за ним.	1	1		Опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника	1	1		Опрос
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1		Опрос
6.	Моральная и психологическая подготовка	1	1		Опрос
7.	Физическая подготовка	1	1		Опрос
	Итого по водной части	8	8		
	Основная часть				
1.	Общая физическая подготовка	33	8	25	Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	130	40	90	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	105	12	93	Наблюдение
4.	Контрольные испытания/итоговое занятие	12	4	8	Наблюдение
	Итого по основной части				
	ИТОГО	288			

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № _____

**Календарный учебный график
На 2024/2025 учебный год**

Педагог дополнительного образования: _____

Наименование дополнительной общеобразовательной программы

«Лыжные гонки»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1		01.09.2024	31.05.2025	36	288	108	

Рабочая программа

Освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития лыжных гонок в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила соревнований по лыжным гонкам, овладеют понятиями «Техника лыжных гонок», «Тактика лыжных гонок» и научатся применять полученные знания в практике. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

Задачи

Развивающие:

- повышение уровня физических качеств;
- совершенствование применение имеющихся навыков и умений в соревновательной обстановке;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, ловкость, сила и координация движений);
- развитие умственных способностей;
- развитие психологических качеств;
- развитие коммуникативной культуры.

Обучающие:

- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;
- овладение навыками регулирования психического состояния;
- овладение знаниями о строении и оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- обучение правилам судейства;
- обучение умению самостоятельно организовать учебно-тренировочное занятие в зависимости от решаемых задач;
- обучение владению необходимыми методами контроля результатов учебно-тренировочного процесса.

Воспитательные:

- воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека;
- воспитание социальной ответственности и компетентности;
- воспитание культуры здоровья и безопасного образа жизни;
- воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

Содержание.

Раздел 1

Вводная часть

Тема 1.

Техника безопасности на занятиях.

- Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту

занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена, Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Тема 2.

Лыжные гонки РФ.

- История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх, Виды лыжного спорта.

Тема 3.

Лыжный инвентарь. Выбор, хранение, уход за ним.

- Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Тема 4.

Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника.

- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 5.

Врачебный контроль.

- Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Тема 6.

Моральная и психологическая подготовка.

Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов,

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у лыжников в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Тема 7.

Физическая подготовка.

Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Раздел 2.

Основная часть.

Тема 1.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема 2.

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.

Тема 3.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными 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 попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Тема 4.

Контрольные испытания.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-5 км, в годичном цикле

Календарно-тематический план
На 2022/2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки - профи».

Группа № ___ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Вводная часть Техника безопасности	2	комбинированный	Опрос		
2.	Вводная часть Лыжные гонки РФ	3	комбинированный	Опрос		
3.	Вводная часть Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.	3	комбинированный	Опрос		
4.	Вводная часть. Физическая подготовка.	2	комбинированный	Опрос, наблюдение		
5.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
6.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
7.	Вводная часть. Техника безопасности на занятиях.	2	комбинированный	Опрос		
8.	Основная часть. СФП	3	комбинированный	Наблюдение		
9.	Вводная часть. Гигиена, питание.	3	комбинированный	Опрос		
10.	Вводная часть. Врачебный контроль.	2	комбинированный	Опрос		
11.	Вводная часть. Лыжный инвентарь.	3	комбинированный	Опрос		
12.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
13.	Основная часть. СФП	2	комбинированный	Наблюдение		
14.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
15.	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Наблюдение		
16.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Опрос		

17.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
18.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
19.	Основная часть. СФП	2	комбинированный	Наблюдение		
20.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
21.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
22.	Основная часть. Техническая подготовка	2	комбинированный	Наблюдение		
23.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
24.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
25.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
26.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
27.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
28.	Основная часть. СФП.	2	комбинированный	Наблюдение		
29.	Основная часть. СФП	3	комбинированный	Опрос		
30.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
31.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
32.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
33.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
34.	Основная часть. СФП.	2	комбинированный	Наблюдение		
35.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
36.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
37.	Основная часть. Техническая подготовка	2	комбинированный	Наблюдение		
38.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
39.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
40.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
41.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		

42.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
43.	Основная часть. СФП	2	комбинированный	Опрос		
44.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
45.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
46.	Основная часть. Техническая подготовка	2	комбинированный	Наблюдение		
47.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
48.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
49.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Опрос		
50.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
51.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
52.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
53.	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Опрос		
54.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
55.	Основная часть. Техническая подготовка	2	комбинированный	Наблюдение		
56.	Основная часть. СФП	3	комбинированный	Опрос		
57.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
58.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
59.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
60.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
61.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
62.	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Наблюдение		
63.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
64.	Основная часть. СФП.	2	комбинированный	Наблюдение		
65.	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Опрос		
66.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		

67.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
68.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
69.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
70.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
71.	Основная часть. СФП	3	комбинированный	Опрос		
72.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
73.	Основная часть. Техническая подготовка	2	комбинированный	Опрос		
74.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
75.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
76.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
77.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
78.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
79.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Опрос		
80.	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Опрос		
81.	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Наблюдение		
82.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
83.	Основная часть. СФП.	3	комбинированный	Наблюдение		
84.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
85.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
86.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
87.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
88.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
89.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
90.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
91.	Основная часть. СФП.	2	комбинированный	Наблюдение		

92.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
93.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
94.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
95.	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Опрос		
96.	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Наблюдение		
97.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
98.	Основная часть. СФП.	3	комбинированный	Наблюдение		
99.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
100.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
101.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
102.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
103.	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
104.	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Наблюдение		
105.	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
106.	Основная часть. СФП.	2	комбинированный	Наблюдение		
107.	Основная часть Контрольные испытания	3	комбинированный	Наблюдение		
108.	Основная часть. Контрольные испытания Итоговое занятие	3	комбинированный	Наблюдение		
Итого:		288				

Календарно-тематический план
На 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки для профи».

Группа № ____ 2 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Вводная часть Техника безопасности	2	комбинированный	Опрос		
2	Вводная часть Лыжные гонки РФ	3	комбинированный	Опрос		
3	Вводная часть Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.	3	комбинированный	Опрос		
4	Вводная часть. Физическая подготовка.	2	комбинированный	Опрос, наблюдение		
5	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
6	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
7	Вводная часть. Техника безопасности на занятиях.	2	комбинированный	Опрос		
8	Основная часть. СФП	3	комбинированный	Наблюдение		
9	Вводная часть. Гигиена, питание.	3	комбинированный	Опрос		
10	Вводная часть. Врачебный контроль.	2	комбинированный	Опрос		
11	Вводная часть. Лыжный инвентарь.	3	комбинированный	Опрос		
12	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
13	Основная часть. СФП	2	комбинированный	Наблюдение		
14	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
15	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Наблюдение		
16	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Опрос		

17	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
18	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
19	Основная часть. СФП	2	комбинированный	Наблюдение		
20	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
21	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
22	Основная часть. Техническая подготовка	2	комбинированный	Наблюдение		
23	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
24	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
25	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
26	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
27	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
28	Основная часть. СФП.	2	комбинированный	Наблюдение		
29	Основная часть. СФП	3	комбинированный	Опрос		
30	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
31	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
32	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
33	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
34	Основная часть. СФП.	2	комбинированный	Наблюдение		
35	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
36	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
37	Основная часть. Техническая подготовка	2	комбинированный	Наблюдение		
38	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
39	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
40	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
41	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		

42	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
43	Основная часть. СФП	2	комбинированный	Опрос		
44	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
45	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
46	Основная часть. Техническая подготовка	2	комбинированный	Наблюдение		
47	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
48	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
49	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Опрос		
50	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
51	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
52	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
53	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Опрос		
54	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
55	Основная часть. Техническая подготовка	2	комбинированный	Наблюдение		
56	Основная часть. СФП	3	комбинированный	Опрос		
57	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
58	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
59	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
60	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
61	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
62	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Наблюдение		
63	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
64	Основная часть. СФП.	2	комбинированный	Наблюдение		
65	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Опрос		
66	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		

67	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
68	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
69	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
70	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
71	Основная часть. СФП	3	комбинированный	Опрос		
72	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
73	Основная часть. Техническая подготовка	2	комбинированный	Опрос		
74	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
75	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
76	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
77	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
78	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
79	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Опрос		
80	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Опрос		
81	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Наблюдение		
82	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
83	Основная часть. СФП.	3	комбинированный	Наблюдение		
84	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
85	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
86	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
87	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
88	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
89	Основная часть. ОФП	4	комбинированный	Наблюдение		
90	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
91	Основная часть. СФП.	2	комбинированный	Наблюдение		

92	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
93	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
94	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
95	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Опрос		
96	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Наблюдение		
97	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
98	Основная часть. СФП.	3	комбинированный	Наблюдение		
99	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
100	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
101	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
102	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
103	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
104	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Наблюдение		
105	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
106	Основная часть. СФП.	2	комбинированный	Наблюдение		
107	Основная часть Контрольные испытания	3	комбинированный	Наблюдение		
108	Основная часть. Контрольные испытания Итоговое занятие	3	комбинированный	Наблюдение		
Итого:		288				

Календарно-тематический план
На 2024/2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки профи».

Группа № ___ 3 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Вводная часть Техника безопасности	2	комбинированный	Опрос		
2	Вводная часть Лыжные гонки РФ	3	комбинированный	Опрос		
3	Вводная часть Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.	3	комбинированный	Опрос		
4	Вводная часть. Физическая подготовка.	2	комбинированный	Опрос, наблюдение		
5	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
6	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
7	Вводная часть. Техника безопасности на занятиях.	2	комбинированный	Опрос		
8	Основная часть. СФП	3	комбинированный	Наблюдение		
9	Вводная часть. Гигиена, питание.	3	комбинированный	Опрос		
10	Вводная часть. Врачебный контроль.	2	комбинированный	Опрос		
11	Вводная часть. Лыжный инвентарь.	3	комбинированный	Опрос		
12	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
13	Основная часть. СФП	2	комбинированный	Наблюдение		
14	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
15	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Наблюдение		
16	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Опрос		

17	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
18	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
19	Основная часть. СФП	2	комбинированный	Наблюдение		
20	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
21	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
22	Основная часть. Техническая подготовка	2	комбинированный	Наблюдение		
23	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
24	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
25	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
26	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
27	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
28	Основная часть. СФП.	2	комбинированный	Наблюдение		
29	Основная часть. СФП	3	комбинированный	Опрос		
30	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
31	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
32	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
33	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
34	Основная часть. СФП.	2	комбинированный	Наблюдение		
35	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
36	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
37	Основная часть. Техническая подготовка	2	комбинированный	Наблюдение		
38	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
39	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
40	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
41	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		

42	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
43	Основная часть. СФП	2	комбинированный	Опрос		
44	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
45	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
46	Основная часть. Техническая подготовка	2	комбинированный	Наблюдение		
47	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
48	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
49	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Опрос		
50	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
51	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
52	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
53	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Опрос		
54	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
55	Основная часть. Техническая подготовка	2	комбинированный	Наблюдение		
56	Основная часть. СФП	3	комбинированный	Опрос		
57	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
58	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
59	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
60	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
61	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
62	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Наблюдение		
63	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
64	Основная часть. СФП.	2	комбинированный	Наблюдение		
65	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Опрос		
66	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		

67	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
68	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
69	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
70	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
71	Основная часть. СФП	3	комбинированный	Опрос		
72	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
73	Основная часть. Техническая подготовка	2	комбинированный	Опрос		
74	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
75	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
76	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
77	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
78	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
79	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Опрос		
80	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Опрос		
81	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Наблюдение		
82	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
83	Основная часть. СФП.	3	комбинированный	Наблюдение		
84	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
85	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
86	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
87	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
88	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
89	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
90	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
91	Основная часть. СФП.	2	комбинированный	Наблюдение		

92	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Опрос		
93	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
94	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
95	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Опрос		
96	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Наблюдение		
97	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
98	Основная часть. СФП.	3	комбинированный	Наблюдение		
99	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
100	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
101	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
102	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
103	Основная часть. ОФП	2	комбинированный	Наблюдение		
104	Основная часть. Техническая подготовка	3	комбинированный	Наблюдение		
105	Основная часть. ОФП	3	комбинированный	Наблюдение		
106	Основная часть. СФП.	2	комбинированный	Наблюдение		
107	Основная часть Контрольные испытания	3	комбинированный	Наблюдение		
108	Основная часть. Контрольные испытания Итоговое занятие	3	комбинированный	Наблюдение		
Итого:		288				

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы

Оценка навыков, обучающихся производится по предметным, мета предметным и личностным качествам. Для предметных качеств оценку следует производить в соответствии с бланками фиксации значений (протоколами). Метапредметные и личностные качества тренер-преподаватель должен оценить средствами наблюдения.

Итоговая аттестация строится на принципе возрастных особенностей и оценки результатов по бальной системе.

Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки первого года обучения состоят из 8 упражнений по ОФП и СФП (5 + 3) . Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки второго, третьего года обучения и учебно-тренировочных групп состоят из 9 упражнений по ОФП и СФП (5 + 4) .

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольно переводные нормативы по ОФП, СФП (юноши)

Упражнение	Уровень подготовки						
	Общекультурный уровень	Базовый 1 год обучения	Базовый 2 год обучения	Базовый 3 год обучения	Углубленный 1 год обучения	Углубленный 2 год обучения	Углубленный 3 год обучения
Бег30м/сек	5.4	5.3					
Бег60м/сек			10.4	10.2			
Бег100м/сек					14,1	13,5	13,2
Бег1000м/сек	6.50	6,00	3,45	3,35	3,30	3,20	3,10
Прыжок в длину с/м	150	160	180	192	209	220	232
Тройной прыжок с/м	460	471	490	515	530	550	565
Подтягивание кол-во	4	5	6	7	8	9	11
Лыжная гонка 3км классика			14.12	14.10	13.50		
Лыжная гонка 5км классика			24.23	20.48	19.15	18.15	16.20
Лыжная гонка 10км классика						38.20	34.02
Лыжная гонка 3км конек			13.41	13.30	13.15		
Лыжная гонка 5км конек			23.30	19.44	18.00	17.20	15.17
Лыжная гонка 10км конек						35.42	31.50
Прохождение с макс. скоростью 100м с	24	23					

хода(сек)							
Прохождение с макс. скоростью 500м (сек)	3.20	3.00					
Прохождение на лыжах 1000м (сек)	6.40	5.24					

Контрольно переводные нормативы по ОФП, СФП (девушки)

Упражнение	Уровень подготовки						
	Общекультурный уровень	Базовый 1 год обучения	Базовый 2 год обучения	Базовый 3 год обучения	Углубленный 1 год обучения	Углубленный 2 год обучения	Углубленный 1 год обучения
Бег 30 м/сек	5.7	5.6					
Бег 60 м/сек			10.6	10.4	10.00	9.50	9.40
Бег 800 м/сек	6.50	6.00	5.30	5.00	4.30	4.00	3.40
Прыжок в длину с/м	140	153	166	170	175	180	190
Тройной прыжок с/м	430	450	470	490	515	530	540
Отжимания кол-во	3	8	10	15	18	19	20
Лыжная гонка 1км классика			5.20	5.00			
Лыжная гонка 3км классика			15.50	14.00	14.20	12.46	11.25
Лыжная гонка 5км классика					25.00	21.57	19.37
Лыжная гонка 1км конек			5.08	4.56			
Лыжная гонка 3км конек			16.26	15.47	13.40	11.59	10.41
Лыжная гонка 5км конек					23.40	20.34	18.20
Прохождение с макс. скоростью 100м с хода(сек)	25	24					
Прохождение с макс. скоростью 500м (сек)	5.10	4.35					
Прохождение на лыжах 1000м (сек)	8.50	8.00					

**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 вперёд:

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

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

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 вперёд 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) отведены в сторону; г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд 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 распределяется: 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 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 нагруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более нагруженной 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 вперёд; б) не подаются вперёд.

10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперёд; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. *Лыжные палки:* а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

**Тест на знание техники выполнения
поворота переступанием в движении**

1. *Поворот переступанием в движении применяется* (здесь и далее рассматривается только поворотом 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) распространяется 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 вперёд; 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) становятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.
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 вперёд; б) не подаются вперёд.
10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперёд; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. *Лыжные палки:* а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

**Тест на знание техники выполнения
поворота переступанием в движении**

1. *Поворот переступанием в движении применяется* (здесь и далее рассматривается только поворотом 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) распространяется 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) становятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № _____

План воспитательной и профориентационной работы

На 20__/20__ учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки - профи»,
уровень углубленный

Педагог дополнительного образования _____

Раздел	Дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Количество обуч-ся	Социальные партнеры	Отметка о выполнении
Просветительские мероприятия						
Профильные мероприятия						
Мероприятия по профессиональной ориентации						
Работа с родителями						
Участие в международных, всероссийских, региональных мероприятиях						
Участие в областных, районных мероприятиях						
Индивидуальная работа с обучающимися при подготовке к мероприятиям различного уровня						

Список информационных источников.

Учебно-методическая литература:

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
 2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
 3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
 4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
 5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
- П.В.Квашук, Н.Н.Кленин.* Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004

Интернет ресурсы:

1. Федерация лыжных гонок России www.flgr.ru
2. Министерство спорта России www.minsport.gov.ru
3. Министерство образования РФ <https://minobrnauki.gov.ru/>
4. Журнал «Лыжный спорт» <http://www.skisport.ru/>