

# Программа «Лыжные гонки» составлена в соответствии с действующим законодательством, Уставом и локальными актами МБОУ «Юськинская СОШ».

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

# Пояснительная записка

# Общая характеристика программы

**Направленность программы** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Обобщенные ориентиры направленности: укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Уровень программы**. Программа «Лыжные гонки» - одноуровневая программа, направленная на базовый уровень освоения в избранном виде деятельности, предполагающая освоение специализированных знаний и языка в области тренировочного процесса и подготовки лыжника.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники лыжных ходов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в лыжных гонках. Кроме этого, по ходу реализации используется тестирование для перехода на следующий этап обучения, просмотр видеоматериала и т. д.

## Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Здоровье – это не подарок, который человек получает на всю свою жизнь, а процесс адаптации организма человека к социальной и внешней среде, сохранения и развития максимальной продолжительности здоровой жизни при оптимальной трудоспособности.

За последние годы в районе обострилась проблема с состоянием здоровья детей, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем, пристрастившихся к курению, произошло резкое снижение физической подготовленности и физического развития детей.

Движение является жизненно необходимой функцией организма, без которого не может быть физически здорового, бодрого, жизнерадостного человека.

Лыжный спорт в районах со снежной зимой – один из основных, наиболее массовых и доступных видов спорта. Дети, которые обучаются по программе, получают разностороннюю физическую подготовку, способствующую общему укреплению и оздоровлению организма.

## Отличительные особенности программы

На спортивно-оздоровительном этапе (раздел «введение») программный материал равномерно распределен для практических и теоретических занятий. Содержание остальных разделов представлено преимущественно практической частью, объем работы выполняется кроссовой подготовкой, подвижными спортивными играми, лыжной и общефизической подготовкой.

**Адресат программы**: программа рассчитана для обучающихся в возрасте 11-14 лет. При желании и соответствующем заявлении от родителей, в порядке исключения, можно принять детей более младшего или старшего возраста. Большой возрастной интервал оправдан, так как разновозрастная группа стимулирует детей к тренировкам. Объем физической нагрузки на занятиях зависит от возраста. В состав группы могут входить учащиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в количестве не более трех со следующей нозологией: «задержка психического развития», «тяжелые нарушения речи». Минимальное количество в группе 10 человек, максимальное 20 человек.

**Объем и срок реализации программы**:

Изучение программного материала рассчитано на 9 месяцев (34 недели).

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Юськинская СОШ» занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа – 136 часов в году.

**Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса**

**Формы занятий**

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки. Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

1. Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
2. Тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
3. Просмотр видеозаписей;
4. Участие в соревнованиях.

# Структура тренировочного процесса

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

Деление тренировочного занятияна подготовительную, основную и заключительную части. В основной части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части разминка, врабатывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена, решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена и приведение его в состояние, близкое к доврачебному.

**Преемственность программы.** Формирование компетенций здорового образа жизни в дополнительном образовании дополняет формирование универсальных учебных действий в общеобразовательной школе с уроками физической культуры. Имеется взаимосвязь с уроками биологии: строение организма, физические нагрузки, строение и развитие мышечной системы; с уроками ОБЖ: опасности и травмы, оказание первой помощи.

## Режим занятий

Количество тренировок в неделю и их длительность - 2 занятия по 90 минут. Общее количество часов- 136 часов, по 2 академических  часa два раза в неделю. Данный режим соответствует требованиям СанПиН по организации занятий в детских объединениях физкультурно-спортивной направленности.

## Цель программы

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий лыжными гонками.

**Задачи программы**

1. приобретение разносторонней физической подготовленности и черт спортивного характера;

1. привитие интереса к занятиям лыжным спортом и овладение основами лыжных ходов и других физических упражнений;
2. привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к занятиям по виду спорта «лыжные гонки».

# Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации (контроля) |
| Всего | Теория | Практика |
|  | **Введение**  | **12** | **6** | **6** |  |
|  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | **2** | **1** | **1** |  |
|  | Вводное занятие.  | **2** | **1** | **1** |  |
|  | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта  | **2** | **1** | **1** |  |
|  | Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | **2** | **1** | **1** |  |
|  | Краткая характеристика техники лыжныхходов. | **2** | **1** | **1** | Тест (контроль №1) |
|  | Гигиена. Закаливание. Режим дня | **2** | **1** | **1** |  |
|  | **Общая физическая подготовка, осенне-зимний цикл** | **40** | **3** | **37** |  |
|  | Ходьба  | **4** | **1** | **3** |  |
|  | Бег | **4** | **1** | **3** |  |
|  | Общеподготовительные упражнения | **4** | **1** | **3** | Сдача нормативов (контроль №2) |
|  | Упражнения для всех групп мышц | **4** |  | **4** | Сдача нормативов (контроль №3) |
|  | Специальные беговые упражнения | **4** |  | **4** |  |
|  | Ходьба по горкам  | **4** |  | **4** |  |
|  | Имитационные упражнения  | **4** |  | **4** |  |
|  | Развитие силовых качеств | **4** |  | **4** |  |
|  | Спортивные игры  | **4** |  | **4** |  |
|  | Круговая тренировка | **4** |  | **4** |  |
|  | **Специальная физическая подготовка** | **32** | **2** | **30** |  |
|  | Передвижение на лыжах по равнинной ипересеченной местности | **4** |  | **4** |  |
|  | Основные элементы техники классического коньковыхлыжного хода  | **4** | **1** | **4** |  |
|  | Основные элементы техники конькового лыжного хода  | **4** | **1** | **4** |  |
|  | Обучение технике спуска со склонов  | **4** |  | **4** |  |
|  | Преодоление подъемов «елочкой», | **4** |  | **4** |  |
|  | Повороты на месте и в движении | **4** |  | **4** |  |
|  | Торможение  | **4** |  | **4** |  |
|  | Соревнования | **4** |  | **4** | Контрольные старты (контроль №4) |
|  | **Техническая подготовка** | **32** |  | **32** |  |
|  | Общая схема выполненияклассических способов передвижения на лыжах | **4** |  | **4** |  |
|  | Классический ход | **4** |  | **4** |  |
|  | Совершенствование техники классического лыжного хода | **4** |  | **4** |  |
|  | Общая схема выполненияконьковых способов передвижения на лыжах | **4** |  | **4** |  |
|  | Коньковый ход | **4** |  | **4** |  |
|  | Совершенствование техники конькового лыжного хода | **4** |  | **4** |  |
|  | Специальные подготовительные упражнения  | **4** |  | **4** |  |
|  | Соревнования | **4** |  | **4** | Контрольные старты (контроль №5) |
|  | **Общая физическая подготовка, весенне-летний цикл** | **20** |  | **20** |  |
|  | Общеподготовительные упражнения | **4** |  | **4** |  |
|  | Упражнения для всех групп мышц | **4** |  | **4** | Сдача нормативов (контроль №6) |
|  | Специальные беговые упражнения | **2** |  | **2** |  |
|  | Горный бег | **2** |  | **2** |  |
|  | Спортивные игры | **2** |  | **2** |  |
|  | Развитие силовых качеств | **2** |  | **2** |  |
|  | Круговая тренировка  | **2** |  | **2** | Сдача нормативов (контроль №7) |
|  | Кросс-поход | **2** |  | **2** |  |
|  | Всего  | **136** | **11** | **125** |  |

# Учебно-тематический план

**Содержание программы**

## Введение

## Теория

Вводные занятия. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и в мире. Порядок и содержание работы в 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. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно- тренировочном занятии. Правила общения с лыжами и лыжными палками на занятии. Правила ухода за лыжами и их хранение. Значение лыжных мазей, подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Закаливание, режим дня с учетом тренировочных занятий. Значение медосмотра, подсчет пульса. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, их типичные ошибки при освоении (классический ход). Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Значение спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, правила поведения на соревнованиях.

***Практика***

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

## Общая физическая подготовка, осенне-зимний цикл

***Теория***

Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Значение ходьбы и бега. Ежедневные физические нагрузки как условие тренированности организма.

## Практика

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной 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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Упражнения на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, приобретение разносторонней физической подготовленности:

1. предвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
2. кроссовая подготовка (на природе, стадион, лес);
3. ходьба по горкам в лесу и пересеченной местности, спортивные игры: футбол, русская лапта, баскетбол, пионербол, волейбол;

подвижные игры: эстафеты «Веселые старты», «два медведя», «казаки-разбойники» и др.);

1. имитационные упражнения (на месте, в гору, по равнине);
2. выполнение круговой тренировки на свежем воздухе;
3. развитие силовых качеств.

**Специальная физическая подготовка**

***Теория***

Основные элементы техники классического и конькового лыжных ходов

***Практика***

Выполнение классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных и соревновательных условиях, обучение техники спуска, преодоление подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом, поворотом на месте и в движении.

## Техническая подготовка

***Практика***

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжным ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений. Соревнования и оценка контрольных упражнений.

## Общая физическая подготовка, весенне-летний цикл

## Практика

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной 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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, гибкости,приобретение разносторонней физической подготовленности.

# Ожидаемый результат

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты: *Личностные результаты*:

- культура здорового образа жизни;

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-знание основ профилактики травматизма;

*Метапредметные результаты*:

-самореализация, самосовершенствование;

- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни;

- умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях;

*Предметные результаты*:

-овладение основами техники и тактики различных упражнений, умение использовать их в спортивных соревнованиях;

- знание способов развитии скоростной техники и умение их применять;

- знание правил судейства и умение их применять;

- умение и навыки в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам, сдачи нормативов ОФП и СФП; -

- знание в области лыжегоночной терминологии.

После прохождения программного материала обучающийся должен знать:

1. Технику безопасности на занятиях лыжным спортом, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
2. Выбор лыж и палок. Способы обработки, скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. 3.Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.
3. Понятия о технике лыжных гонок. Классификацию способов передвижения на лыжах. Структуру скользящего шага. Технику ходов, спуска, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправления.
4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Должен уметь:

Выполнять технические действия, связанные с передвижением на лыжах, рационально использовать их в различных условиях скольжения и рельефа местности.

Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.

Должен иметь навык передвижения на лыжах различными способами и ходами в различных условиях скольжения

**Условия реализации**

В школе имеется оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки:

**-** Лыжный инвентарь;

* Стол для подготовки лыж;
* Рулетка;
* Скакалки;
* Эспандер резиновый;
* Нагрудные номера;
* Гимнастический мат
* Стадион;
* Уличная площадка;
* Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
* Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
* Спортивный зал

**Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Год обучения, форма занятия** |
| **1** |
| **Т** | **П** | **К** |
| Сентябрь  |  | ТТ | ПП |  |
|  | ТТ | ПП |  |
|  | Т | ПП | К |
|  |  | ПППП |  |
| Октябрь  |  | Т | ППП |  |
|  | Т | ПП | К |
|  | Т | ПП | К |
|  |  | ППП |  |
| Ноябрь  |  |  | ПППП |  |
|  |  | ПППП |  |
|  |  | ПППП |  |
|  |  | ПППП |  |
| Декабрь  |  | Т | ППП |  |
|  |  | ПППП |  |
|  |  | ПППП |  |
|  |  | ППП | К |
| Январь |  |  | ПППП |  |
|  |  | ПППП |  |
|  |  | ПППП |  |
| Февраль  |  | Т | ППП |  |
|  |  | ПППП |  |
|  | Т | ППП |  |
|  |  | ПППП |  |
| Март  |  |  | ПППП |  |
|  |  | ППП | К |
|  |  | ПППП |  |
| Апрель  |  |  | ПППП |  |
|  |  | ПППП |  |
|  |  | ПППП |  |
|  |  | ППП | К |
| Май  |  |  | ПППП |  |
|  |  | ПППП |  |
|  |  | ПППП |  |
|  |  | ППП | К |
| Всего часов | 11 | 118 | 7 |
| Итого за год | 34 недели, 136 часов |

# Методическое обеспечение программы

1. Рабочая программа курса.

2. Диагностический материал.

3. Методическая литература.

4. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Юськинская СОШ» и рабочей программе к ней.

Дидактические материалы

-видеозаписи, ЭОР;

-памятки инструкции по технике безопасности в спортивном зале;

-литература по основным разделам программы.

Подготовка юного лыжника осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определённых навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально- волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

1. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.
2. Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике лыжных ходов, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Рабочая программа воспитания, календарно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Направление, модуль программы воспитания | Сроки  |
|  | День здоровья | Здоровьесберегающее, ключевые школьные дела | Сентябрь /апрель |
|  | Международный день учителя  | Гражданско-патриотическое, профориентационное, ключевые школьные дела | Октябрь  |
|  | Конкурсная программа «Праздник Урожая»  | Экологическое, ключевые школьные дела | Октябрь  |
|  | Мероприятия месячника удмуртской культуры | Духовно-нравственное, ключевые школьные дела | Октябрь – ноябрь  |
|  | Праздничное мероприятие «Моя мама лучше всех!» | Социальное, ключевые школьные дела | Ноябрь  |
|  | Смотр «Сила России – в единстве народов» | Гражданско-патриотическое, ключевые школьные дела | Ноябрь  |
|  | Беседа «День Конституции» | Гражданско-патриотическое, ключевые школьные дела | Декабрь  |
|  | Проведение новогодних праздников | Социальное, ключевые школьные дела | Декабрь  |
|  | Военно-патриотическая конкурсная программа «День настоящих мужчин» | Здоровьесберегающее, гражданско-патриотическое, ключевые школьные дела | Февраль  |
|  | Весенний праздник – женский день | Социальное, ключевые школьные дела | Март  |
|  | Игра «Удивительный космос!» | Гражданско-патриотическое, ключевые школьные дела | Апрель  |
|  | Школьная НПК «Исследователи 21 века» | Гражданско-патриотическое, общеинтеллектуальное, ключевые школьные дела | Февраль  |
|  | Митинг «День Победы» | Гражданско-патриотическое, ключевые школьные дела | 09.05 |

# Контрольно-измерительные материалы

***Контроль №1***

**Тест**

*Вопрос 1*

К какому веку относится первое употребления на Руси самого термина – «лыжи»

Варианты ответов

1. 12 век
2. 15 век
3. 19 век

*Вопрос 2*

Где находяться самые древние лыжи ?

Варианты ответов

1. в Лыжном музее Норвегии
2. в Лыжном музее в Осло
3. в Лыжном музее Сочи

*Вопрос 3*

На какой местности проводились первые соревнования ?

Варианты ответов

1. на равнине,
2. в горной местности,
3. на равнине и гористой местности.

*Вопрос 4*

Где и когда были проведены впервые в России международные лыжные соревнования с участием сильнейших финских лыжников?

Варианты ответов

1. 22 февраля 1918 г. в Петербурге,
2. 22 февраля 1913 г. в Москве,
3. 22 февраля 1913 г. в Петербурге.

*Вопрос 5*

Где и когда состоялся первый всероссийский чемпионат в лыжной гонке на 30 км с раздельным стартом?

Варианты ответов

1. 17 февраля 1915 года в Киеве,
2. 7 февраля 1910 году в Москве.
3. 7 Января 1918 года в Москве.

*Вопрос 6*

  13 февраля 1894 году были проведены проведены первые соревнования по лыжному спорту, где они проходили? .

Варианты ответов

1. в Москве,
2. в Петербурге.
3. в Сочи.

*Вопрос 7*

Как назывались в древнейшие времена приспособления, облегчающие передвижение по снегу

Варианты ответов

1. «снегоступы»
2. " лижеступы"
3. салазки

*Вопрос 8*

Кто входил в основном в Московский клуб лыжников?

Варианты ответов

1. хоккеисты,
2. фигуристы,
3. велосипедисты.

*Вопрос 9*

Где состоялось первое в России соревнование на скользящих лыжах на дистанции 3 версты с участием небольшой группы лыжебежцев?

Варианты ответов

1. на Мамаевом кургане,
2. в степи,
3. на Ходынском поле.

*Вопрос 10*

Где широко применяли в середине 15 века лыжи?

Варианты ответов

1. на прогулках,
2. на охоте,
3. в военном деле.

*Вопрос 11*

Кто стал первым чемпионом России по лыжным гонкам?

Варианты ответов

1. А. Немухин
2. Павел Бычков.
3. К. Фогельман

**Критерии оценивания и ответы**

**1**-1, 2-2, 3-1, 4-1, 5-2, 6-2, 7-1, 8-3, 9-3, 10-3, 11-2

*Высокий уровень – 10-11 верных ответов;*

*Средний уровень –7-9 верных ответов;*

*Низкий уровень – 4-6 верных ответов***.**

***Контроль №2, №6 (сдача нормативов)***

**Бег 60м.**

Выполняются на дорожке стадиона, или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;

# Прыжки в длину с места

Ис.п.-у стартовой линии ноги параллельно, взмах двумя руками, толчок двумя ногами, приземление одновременно на две ноги. Измерение стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, три попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

*Критерий освоения программы – положительная динамика, улучшение показателей*

*Высокий уровень – положительная динамика показателей на более, чем 40%.*

*Средний уровень - положительная динамика показателей до 39%.*

*Низкий уровень – отсутствие положительной динамики.*

***Контроль №3, №7 (сдача нормативов)***

# Подтягивание на перекладине.

Ис.п. - вис на перекладине, руки выпрямлены, хват сверху. Максимальное число раз, подтягиваться до положения подбородок выше уровня перекладины. Запрещены вспомогательные движения телом

# Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Ис.п. – упор лёжа, руки выправлены. При г сгибании рук коснуться грудью поверхности предмета или контактной платформы. Запрещены вспомогательные движения телом (в тазобедренных суставах);

*Критерий освоения программы – положительная динамика, улучшение показателей.*

*Высокий уровень – положительная динамика показателей на более, чем 40%.*

*Средний уровень - положительная динамика показателей до 39%.*

*Низкий уровень – отсутствие положительной динамики.*

***Контроль №4 (контрольные старты)***

# Бег на лыжах классическим стилем с фиксацией времени.

*Критерий освоения программы – уверенное передвижение классическим стилем, завершение дистанции*

*Высокий уровень – соблюдение техники классического лыжного хода на 8-100% протяженности дистанции, завершение дистанции согласно нормативу времени.*

*Средний уровень - соблюдение техники классического лыжного хода на 60-70% протяженности дистанции, завершение дистанции согласно нормативу времени.*

*Низкий уровень – несоблюдение техники классического лыжного хода по всей дистанции и/или сход с дистанции.*

***Контроль №5(контрольные старты)***

# Бег на лыжах коньковым стилем с фиксацией времени.

*Критерий освоения программы – уверенное передвижение коньковым стилем, завершение дистанции*

*Высокий уровень – соблюдение техники конькового лыжного хода на 8-100% протяженности дистанции, завершение дистанции согласно нормативу времени.*

*Средний уровень - соблюдение техники конькового лыжного хода на 60-70% протяженности дистанции, завершение дистанции согласно нормативу времени.*

*Низкий уровень – несоблюдение техники конькового лыжного хода по всей дистанции и/или сход с дистанции.*

**Нормативы по контрольным упражнениям**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | 10-12 лет | 13-15 лет | 16-17лет |
| 1 | Бег 60 м.(сек) | юн | дев | Юн. | дев | юн | дев |
| 10.5-11.5 | 11.5-12.5 | 10.0-11.5 | 11.0-12.0 | 9.5-10.5 | 10.5-11.5 |
| 2 | Прыжки в длину сместа (см) | 160-180 | 140-160 | 170-190 | 150-170 | 180-200 | 160-180 |
| 3 | Подтягивание на перекладине из виса/из виса лежа | 7 | 10 | 10 | 13 | 15 | 20 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 17 | 12 | 23 | 18 | 28 | 21 |
| 5 | Бег на лыжахклассический стиль 3 км | 13.30-14.30 | 16.30-17.30 | 12.30-13.30 | 15.30-16.30 | 12.00-13.00 | 15.00-16.00 |
| 6 | Бег на лыжахконьковый стиль 3 км | 13.00-14.00 | 16.00-17.00 | 12.00-13.00 | 15.00-16.00 | 11.00-12.00 | 14.00-15.00 |

# Список литературы

Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск - 2004.

Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев – 2002.

Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М. - 2003.

Колеман Э.«Питание для выносливости», Мурманск - 2005.

Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе» Ижевск - 1999г.

Осинцев В.В. «Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика» И. - 1996г. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М. - 2001г.

Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М. - 2001. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М. - 2004.

Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника» М. - 1999.

Смирнов Г., Масленников И. «Азбука спорта. Лыжные гонки» М. - 1999. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М. - 2002.

Интернет ресурсы:

Лыжный спорт (www.skisport.ru)

Международный олимпийский комитет [(h](http://www.olympic.org/%29)t[tp://www.olympic.org/)](http://www.olympic.org/%29)

Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

Олимпийский комитет России ([http://www.roc.ru/)](http://www.roc.ru/%29)

Сайт о лыжном спорте. (http://fizsport.ru)

Федерация лыжных гонок России(www.flgr.ru)