

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| I. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 4 |
| 1.1. |  Учебный план | 4 |
| 1.2. | Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства | 4 |
| II. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 5 |
| 2.1. | Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий   | 5 |
| 2.2. | Программный материал для практических занятий | 6 |
| 2.2.1. | Теоретическая подготовка  | 6 |
| 2.2.2. | Практическая подготовка | 6 |
| 2.3. | Врачебно-педагогический контроль | 7 |
| 2.4. | Восстановительные средства и мероприятия | 7 |
| 2.5. | Воспитательная работа  | 7 |
| 2.6. | Психологическая подготовка | 8 |
| III. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 9 |
| 3.1. | Требования к результатам реализации программы | 9 |
| 3.2. | Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта | 9 |
| 3.3. | Нормативы физической подготовки  | 11 |
|  | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 12 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, закаливанию организма детей и подростков, положительно влияют на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр.

Программа для спортивной школы олимпийского резерва «Олимпиец» (СШОР «ОЛИМПИЕЦ») по лыжным гонкам является дополнительной общеразвивающей для спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014 г., №31522);

- локальных нормативных актов Учреждения.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

**-** приобретение разносторонней физической подготовленности;

**-** привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

**-** воспитание черт спортивного характера;

**-** овладение основами техники передвижения на лыжах;

**-** приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий лыжными гонками по предпрофессиональным программам.

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов подготовки лыжников, возможность перехода обучающихся с обучения по общеразвивающим программам на обучение по предпрофессиональным программам по результатам итоговой аттестации.

Прием на обучение по общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта проводится на основании Положения о порядке приема на обучение по общеразвивающим программам. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в СШОР «ОЛИМПИЕЦ» обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах – без ограничения.

Программа состоит из трех частей:

1. НОРМАТИВНАЯ. Включает в себя учебный план, режим учебно-тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся, объему тренировочных нагрузок.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ. Включает учебный материал по основным видам подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации врачебно-педагогического и психологического контроля и управления. Учебный материал программы представлен разделами: теоретическая, практическая, психологическая подготовка.

 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основными формами занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (по желанию обучающихся);

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

В спортивно-оздоровительных группах согласно СанПиН занятия проводятся 1до 45 минут для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 – для остальных обучающихся.

**1.1. Учебный план**

*Таблица 1*

***Продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | ***Предметные области*** | ***Спортивно-оздоровительный этап*** |
| **I.** | **Теоретическая подготовка** | 14 |
| **II.** | **ОФП, СФП** | 96 |
| **III.**  | **Избранный вид спорта:** | 124 |
| 3.1 | Техническая, тактическая подготовка |   |
| 3.2 | Соревновательная подготовка |   |
| 3.3 | Контрольные и зачетные требования |   |
| **IV.** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | 28 |
| **V.**  | **Самостоятельная работа обучающихся** | 14 |
|  | **Всего за год** | **276** |
|   | **В неделю**  | **6** |

**1.2.Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика, плавание, езда на велосипеде). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжными гонками.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, комбинированные эстафеты.

*Таблица № 2*

***Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период  | Минимальная наполняемость группы | Оптимальный количественный состав | Максимальный количественный состав | Максимальный объем тренировочной нагрузки |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 10 | 15-20 | 30 | до 6ч (не менее 3р в неделю) |

*Таблица № 3*

***Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа обучения | Минимальныйвозраст для зачисления | Годовая нагрузка  | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Спортивно-оздоровительный | 7 лет | 276 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1.Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

В условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии с разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности по виду спорта «Лыжные гонки».

Лыжный спорт является одним из наиболее травмоопасных спортивных видов спорта. В связи с этим следует обращать особое внимание на соблюдение техники безопасности на практических занятиях по лыжному спорту.

Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в состоянии болезни, либо в любом другом состоянии способном вызвать заторможенность реакции, ухудшения координации движений.

Категорически запрещается курить и жевать жвачку во время проведения практических занятий. На практических занятиях по лыжному спорту школьникам желательно иметь с собой сотовый телефон, чтобы в случае чрезвычайной ситуации иметь возможность позвонить на лыжную базу.

***Требования к одежде на занятиях по лыжному спорту***

1. На занятиях по лыжному спорту спортсмен обязан присутствовать в спортивной форме одежды, соответствующей гигиеническим требованиям, погодным условиям и двигательной деятельности.
2. Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в джинсах, зимних шубах, дубленках, меховых шапках.
3. Запрещается выходить на учебные занятия по лыжному спорту без головных уборов, варежек и перчаток.

***Требования к лыжному инвентарю***

1. К лыжному инвентарю относятся лыжи, лыжные палки, лыжные крепления.
2. Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту со сломанным лыжным инвентарем, либо с лыжным инвентарем, не соответствующим размерам, способу передвижения.
3. Перед выходом на лыжню необходимо проверить лыжный инвентарь, если лыжный инвентарь неисправен, его необходимо заменить на другой.

***Требования к поведению на учебной лыжне***

1. На занятиях по лыжному спорту, при передвижении на лыжах спортсмены обязаны соблюдать

дистанцию: на спусках – не менее 30 метров, на равнине – не менее 5 метров и на подъемах – не менее 2,5 метров. Интервал между собой не менее 2 метров при любом рельефе трассы.

1. В случае непреднамеренного падения на лыжне необходимо уступить лыжню следующим за ним лыжникам.
2. Лыжник обязан уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует идущий следом за ним.
3. Запрещается преодолевать крутые спуски без разрешения преподавателя.
4. При преодолении спусков спортсмен обязан после спуска дождаться заключающую колонну и только после этого следовать дальше.
5. Запрещается обгонять направляющего в колонне во время передвижения к учебным кругам, отставать от заключающего колонны, а также выходить из колонны без разрешения преподавателя.
6. При передвижении по дистанции и во время спусков запрещается размахивать лыжными палками в разные стороны, создавать опасность для других. Во время спуска необходимо прижать лыжные палки к телу.
7. Запрещается уходить с практического занятия по лыжному спорту без разрешения

преподавателя.

1. В случае слома лыжи, палки или крепления лыжник обязан поставить в известность преподавателя и после разрешения следовать в школу.
2. В случае обморожения какой-либо части тела лыжники обязаны обязательно поставить в известность преподавателя.

**2.2. Программный материал для практических занятий**

**2.2.1. Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. 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.

2. 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 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,соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

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 учетом 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, подсчет пульса.

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 подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного 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.

**2.2.2. Практическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка.

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 длялыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития выносливости мышц ног и плечевого пояса.

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 двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

* 1. **Врачебно-педагогический контроль**

Осуществляется врачом учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

**2.4.Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

* 1. **Воспитательная работа.**

Цель воспитательной работы - формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда - задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

*Основные воспитательные мероприятия*

- просмотр соревнований и их обсуждение;

- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;

- регулярное поведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

* 1. **Психологическая подготовка**

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только, при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно пре­дусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках модели­ровать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**3.1.Требования к результатам реализации программы**

- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;

- вовлечение в систему регулярных занятий;

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

**3.2. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.**

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

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 снизу.

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 туловищем.

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.*

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 загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

*7. Неравномерность в кантовании лыж*: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

*8. Сгибание ног*: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

*9. Колени:* а) подаются вперед; б) не подаются вперед.

*10. Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

*11. Кольца лыжных палок*: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.

*12. Лыжные палки*: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ

В ДВИЖЕНИИ

*1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):* а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

*2. Скорость при выполнении поворота переступанием:* а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

*3.Поворот выполняется на спуске:* а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

*4. В начале выполнения поворота вес тела переносится*: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

*5. Лыжа при отталкивании ставится*: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

*6. В начале отталкивания лыжей нога*: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

*7. В начале отталкивания ногой голень:* а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.

*8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе*: а) согнута; б) выпрямлена.

*9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней*: а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

*10. Лыжные палки в момент постановки в снег*: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

**3.3. Нормативы физической подготовки**

*Таблица 4*

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп (для перевода на предпрофессиональные программы)***

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| Бег 60 м (не более 10,7 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м) | Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м) |

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по лыжным гонкам – М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.

2. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. -

М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. С. Б. Тихвинский, С. В. Хрущева Детская спортивная медицина: Руководство для врачей /. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.

4. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б,* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.

5. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.

6. Евстратов В.Д., Чукардин Г.Б., Сергеев Б. И. Лыжный спорт - М.: Физкультура и спорт, 1989.

7. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

8. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.

9. *Набатников М.Я.* Основы управления подготовкой юных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1982.

10. *Поварницын АЛ.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

11. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

12. *Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустин.* Современная система спортивной подготовки - М.: Издательство «СААМ», 1995.

13. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт,1980.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ http:[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)

Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф

Министерство физической культуры и спорта Пермского края sport.permkrai.ru