

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Тисульская детско-юношеская спортивная школа  
Тисульский муниципальный округ

**ПРИНЯТА:**

на Педагогическом совете  
МУДО Тисульской ДЮСШ  
Протокол № 1  
От «30» 08 2023г

**УТВЕРЖДАЮ:**



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по лыжным гонкам  
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет  
Срок реализации: 1 год

**Разработчик:** Алфимов Е.М.,  
тренер - преподаватель  
**Рецензент:** Арыкова К.А.,  
заместитель директора по УВР

Пгт. Тисуль, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b> . . . . .	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка . . . . .	3
1.2. Цель и задачи программы. . . . .	6
1.3. Учебный план и содержание программы . . . . .	7
1.3.1. Учебно - тематический план . . . . .	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана . . . . .	8
1.4. Планируемые результаты. . . . .	11
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.</b> . . . . .	<b>12</b>
2.1. Календарный учебный график . . . . .	12
2.2. Условия реализации программы . . . . .	12
2.3. Формы аттестации/контроля . . . . .	13
2.4. Оценочные материалы . . . . .	14
2.5. Методические материалы . . . . .	15
Список литературы . . . . .	18
Приложение . . . . .	19

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

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

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

- ФЗ от 13 июля 2023 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

- Приказ Минспорта РФ №634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Устав МУДО Тисульской ДЮСШ, утвержденный приказом Управления образования Тисульского муниципального района № 75 от 28.05.2020г.

А также – в соответствии с положениями об использовании дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, законодательными актами, постановлениями и распоряжениями Правительства РФ, нормативными актами, регламентирующими работу спортивных школ; локальными актами - уставом, учебным планом, правилами внутреннего трудового распорядка, инструкциями по технике безопасности.

**Актуальность Программы.** Доступность лыжного спорта делает его популярным среди всех возрастных категорий населения. Реализация данной программы поможет поддержать интерес к лыжному виду спорта. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности, что обеспечивает индивидуальный подход к реализации программы вне зависимости от начальной физической подготовленности обучающихся.

**Отличительные особенности программы** заключается в свободном выборе стартового возраста обучающимися, как с 7-12 лет, так и с 12- 15 лет, так и с 15-18 лет, желающими начинать заниматься и знакомиться с элементами данного вида спорта. Физическое развитие обучающихся совершенствуется посредством изменений в компонентах и объемах нагрузки, что регулируется отдельно взятым тренером-преподавателем.

Разработанная Программа предполагает строгую преемственность задач и методов, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе обучения. Мотивация учащихся к здоровому образу жизни, культивируется в общую культуру здоровья, а это закладка фундамента благополучия следующих поколений.

**Адресат программы:** юноши и девушки от 7 до 18 лет. К начальным занятиям лыжным спортом допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе здоровья.

Количество учащихся в группе 7-20 человек.

Условия набора детей: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

**Сроки реализации Программы:** 216 часов.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:**

Общее количество часов занятий в неделю – 3 раза в неделю по два академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерыв после каждого часа занятий – 10 минут.

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса** работа с учащимися без ОВЗ.

**Возраст детей:** Программа рассчитана на детей в возрасте 7-18 лет.

Порядок приема на обучение по дополнительной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ.

Минимальное количество детей в группе на этапах СОГ - 7 человек. Программный материал рассчитан на 9 месяцев.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется в каникулярный период через судейскую практику, индивидуальную подготовку к соревнованиям, оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

#### **Развивающие:**

- развивать физические качества воспитанников;
- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям спортом;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта.

### **1.3 Содержание программы**

#### **1.3.1. Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела (тема)	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
1.1.	ТБ при катании на лыжах. Оказание первой медицинской помощи.	1	-	-	Опрос
1.2.	Правила ухода за лыжами и хранение. Краткая характеристика лыжных ходов.	1	-	-	Опрос
1.3.	Режим дня, закаливание и гигиена лыжника	1	-	-	Опрос

1.4.	История возникновения и развития лыжного спорта. Спортсмены - лыжники	1	-	-	Опрос
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>		<b>212</b>	<b>5</b>	<b>207</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка		1	46	Наблюдение. Результаты контрольных нормативов
2.2.	Специальная физическая подготовка		1	52	Наблюдение. Результаты контрольных нормативов
2.3.	Техническая подготовка		1	68	Наблюдение
2.4.	Кроссовая подготовка		1	9	Выполнение промежуточных и итоговых нормативов.
2.5.	Способы самостоятельной деятельности.	-	-	23	Самоконтроль за правильным выполнением физических упражнений и саморазвитие
2.6.	Контрольные нормативы	-	-	3	Выполнение промежуточных и итоговых нормативов.
2.4.	Участие в соревнованиях	-	1	6	Результаты участия в соревнованиях
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>216</b>			

### **1.3.2. Содержание учебно-тематического плана**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

##### ***Тема 1.1. Техника безопасности при катании на лыжах. Оказание первой медицинской помощи.***

Инструктаж по технике безопасности. Меры обеспечения безопасности во время передвижения на лыжах. 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. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

*Оказание первой медицинской помощи.* Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Первая помощь.

##### ***Тема 1.2. Правила ухода за лыжами и хранение. Краткая характеристика лыжных ходов.***

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

*Основы методики техники и тактики лыжника.* Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника и тактика выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

##### ***Тема 1.3. Режим дня, закаливание и гигиена лыжника.***

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочного занятия. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

##### ***Тема 1.4. История возникновения и развития лыжного спорта.***

История возникновения и развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы России и Кузбасса.

## **Раздел 2. Практическая подготовка.**

### ***Тема 2.1. Общая физическая подготовка.***

*Теория:* Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм. Строевые упражнения и команды для управления группой; разделение упражнений на три группы – для мышц плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Подвижные и спортивные игры.

*Практика:* Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю.

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения.

### ***Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.***

*Теория:* имитационные упражнения на пересеченной местности. Техника лыжника в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений лыжника в имитации и на лыжероллерах. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью имитационных упражнений. Техника лыжника в зимний период подготовки.

*Практика:* Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);

- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности;
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.

### ***Тема 2.3. Техническая подготовка.***

*Теория:* определение способов передвижений в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Развитие чувства скорости. Выбор и поддержание скорости передвижения в зависимости от длины дистанции и уровня подготовленности. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

*Практика:* скользящий шаг, одноопорное скольжение, согласованность рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом, классический, коньковый лыжный ход. Спуск со склонов в высокой, средней, низкой стойках, подъем «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

### ***Тема 2.4. Кроссовая подготовка.***

*Теория:* техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

*Практика:* Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности на лыжах.

### ***Тема 2.5. Способы самостоятельной деятельности:***

- разработка режима дня;
- освоение комплексов общеразвивающих и физических упражнений;
- освоение способов закаливания;
- освоение основ техники лыжного хода;
- освоение основ тактики лыжного хода;
- проведение (самостоятельно) разминки;

- освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.

#### ***Тема 2.6. Контрольные нормативы.***

- выполнение контрольных нормативов на основании методики тестирования общей физической подготовки обучающихся;
- тестирование теоретических знаний.

#### ***Тема 2.7. Участие в соревнованиях.***

В соответствии с календарем соревнований в течение учебного года.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **По окончании программы учащийся будет знать:**

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила лыжных гонок;
- правила соревнований по лыжным гонкам;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

#### **Будет уметь:**

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 30 сек;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять базовые элементы лыжных гонок.

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

- целеустремленность;
- выносливость;
- чувство взаимопомощи.

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

- умения, которые дают возможность обобщения полученных знаний для применения в любой области жизнедеятельности.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

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

Количество учебных недель – 36 недель.

Продолжительность каникул – нет.

Выходные дни: суббота, воскресенье.

Даты начала образовательной работы с детьми – 01 сентября.

Окончание образовательной работы с детьми для группы – 31 мая.

<b>№ п/п</b>	<b>Год обучения (модуль)</b>	<b>Объем учебных часов в год</b>	<b>Всего учебных недель в год</b>	<b>Режим работы</b>
1	9 месяцев обучения (1 модуль)	216	36	3 раза в неделю по 2 академических часа

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество</b>
1	Лыжи гоночные	пар	20
2	Крепления лыжные	пар	20
3	Лыжные палки	пар	20
4	Ботинки лыжные	пар	20
5	Лыжероллеры	пар	2
6	Станок для подготовки лыж	шт.	1
7	Чехол для лыж	шт.	7

8	Мяч футбольный	шт.	4
9	Скакалка гимнастическая	шт.	20

## ***2. Информационное обеспечение:***

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. DVD диски с выступлениями лучших гонщиков России и Мира. Наглядные пособия с изображением техники лыжных ходов.

## ***3. Кадровое обеспечение:***

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

### **2.3. Формы аттестации / контроля**

1. Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и окончании учебного периода:

- *промежуточная аттестация:*
- *тестирование теоретических знаний обучающихся;*
- *тестирование и оценка показателей развития физических качеств* - сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке на основе комплекса стандартных упражнений;
- *оценка индивидуального развития обучающегося* – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения;
- *самооценка* - на основании ведения дневника самоконтроля.

### **Формы предъявления и демонстрации результатов обучения:**

- участие в соревнованиях внутри группы;

- участие в соревнованиях районного, областного уровней;
- Всероссийские соревнования «Лыжня России», «Кросс нации»;
- организация и проведение социально значимых акций, проектов, направленных на популяризацию лыжных гонок.

## 2. 4 Оценочные материалы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов учитывается в зависимости от возраста лыжников. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Для оценки реализации Программы также в рамках соревнований по физической подготовке выполняют нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать зачетные требования к технико-тактической подготовке обучающихся (Приложение).

Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах (усредненные значения):

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 6 раз)

## **2.5 Методические материалы.**

**Формы:** учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр соревнований.

**Приёмы и методы:** словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

### **Техническое оснащение:**

- спортивная база: школьный стадион, лыжная база;
- спортивный инвентарь.

**Дидактический материал:** видеоматериалы, наглядные пособия.

### *Методы обучения:*

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманускрипты).

3. Практические методы - предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности. Например: Повороты на месте, стойки спусков, подъемы, одновременный безшажный ход относят к группе простых упражнений, их изучают, как правило, целостным методом. Остальные способы передвижения на лыжах входят группу сложных упражнений.

### *Формы организации деятельности:*

Основной формой обучения является занятие.

### Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Лекция;
- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

*Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:*

- Здоровьесберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

*Алгоритм учебного занятия:*

Структура занятий включает в себя три основных этапа: организационный момент, основную часть и заключительную часть.

1. Организационная часть занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающую общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

2. Основная часть предназначена для специальной подготовки обучающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

3. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники лыжного хода, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

В течение года тренировки проводятся следующим образом:

- в зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты;
- в весенний период проводятся беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки;
- в осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс - походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;
- должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения;
- должен быть обеспечен медицинский контроль;
- должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене воспитанника.

*Формы подведения итогов:*

1. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
2. Участие в соревнованиях.

## Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Физкультура и спорт. - 2008. - С.244.
2. Евстратов В.Д. Коньковый ход? Не только... / Физкультура и спорт. – 2006.- С. 123.
3. Техника лыжных ходов/ Ермаков В.В. СГИФК - Смоленск, 2009.- С. 234.
4. Манжосов В.Н. Лыжный спорт - М., Высшая школа.- 2009. – С. 43.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика / Физкультура и Спорт. – 2010. – С.187.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов/ Здоровье.- 2010. - С. 111.
7. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Физкультура и спорт. – 2002. С. 213.
8. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика/ Физкультура и Спорт. - 2006. С. 188.
9. Раменская Т.Н. «Техническая подготовка лыжника» - М.: Физкультура и спорт, 2009.

## Интернет-ресурсы:

10. Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
11. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (<http://sport.mos.ru>)
12. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТ и СК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
13. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта (<http://vorobgori.mossport.ru>)
14. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
15. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)
16. Федерация бобслея и скелетона России (<http://www.flgr.ru>)

**Тест «теоретическая подготовка»**

1. Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок
  1. Лыжи для слалома (горные лыжи)
  2. Лыжи для горных гонок (гоночные)
  3. Лыжи для прыжков с трамплина (прыжковые)
  4. Лыжи для туризма (деревянные, школьные)
2. Какой длины должны быть лыжные палки для лыжника ростом 160-165 см. (классический ход)
  1. 130-135 см
  2. 120-125 см
  3. 160-165 см
  4. 110-115
3. Для чего смазывают лыжной мазью скользящую поверхность лыж
  1. Для предотвращения набухания лыж от воды
  2. Для более лучшего скольжения
  3. Для красоты
  4. Для большего прогиба
4. Укажите не существующий вид одновременного хода
  1. Одновременный безшажный ход
  2. Одновременный одношажный ход
  3. Одновременный двушажный ход
  4. Одновременный 4-х шажный ход
5. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах
  1. Прямо
  2. Наискось
  3. Зигзагом
  4. Кругом
6. Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы
  1. Средняя стойка
  2. Основная стойка
  3. Низкая стойка
  4. Высокая стойка
7. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке
  1. До -15<sup>0</sup>С
  2. До -18 <sup>0</sup>С
  3. До – 20<sup>0</sup>С
  4. До -25<sup>0</sup>С
8. Какой длины подбирают лыжи конькового хода
  1. Одной длины с классическим ходом
  2. На 5-10 см короче классической длины
  3. На 10-15 короче классической длины

4. На 5-10 см длиннее классической длины

9. Как должен поступить лыжник, если другой лыжник, идущий сзади требует уступить ему лыжню

1. Продолжать движение
2. Остановиться
3. Уступить лыжню, сойдя с нее одной лыжей
4. Уступить лыжню, сойдя с нее 2-мя лыжами

10. Что считается моментом финиша лыжника

1. Когда он пересек линию финиша
2. Когда он пересек финиш креплением лыж или скобой крепления первой лыжни
3. Когда он пересек линию финиша палками
4. Когда он пересек линию финиша пятками лыж

11. Какие виды спорта включает в себя лыжное двоеборье

1. Гонки и прыжки с трамплина
2. Гонки и слалом
3. Слалом и прыжки с трамплином
4. Гонки и пулевая стрельба

12. Каким способом нельзя тормозить при спуске с горы

1. Упором палками
2. Плугом
3. Упором
4. Боковым скольжением

13. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал

1. Касанием рукой лыжника
2. Касание палкой лыж соперника
3. Наездом на пятки лыж соперника
4. Голосом

14. Какой способ ход передвижения на лыжах появился раньше: коньковый или классический

1. Классический
2. Коньковый

15. В каком году и в какой стране, Тамара Тихонова завоевали 2 Олимпийские медали?

1. Калгари 1988
2. Москва 1980
3. Сараев 1984

16. Сколько раз Галина Кулакова становилась Олимпийской чемпионкой?

1. 6
2. 5
3. 4

17. На Олимпиаде в Сочи 2014 г Максим Вылегжанин завоевал 3 медали, какого сплава они были?

1. Золото
2. Серебро
3. Бронза

### Контрольные нормативы для обучающихся:

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки	мальчики
1	Бег 30м с низкого старта	5,5 5,7	5,1 5,3
2	Бег 60 м с низкого старта	10,4 10,7	9,8 10,2
3	Прыжок в длину с места (см)	150 140	170 150
4	Кросс 1,5км	8,00 8,29	6,5 7,14
5	Прыжок в длину с разбега	225 200	285 250
6	Поднятие туловища из положения лежа за 60 с	32 27	42 36
7	Отжимания	13 7	22 13

### Карта обследования уровня освоения программы по лыжной подготовке \_\_\_\_\_ уч. г.

№	Ф.И.О.	Ступающий шаг	Скользящий шаг	Повороты переступанием, на месте	Повороты переступанием, в движение	Подъем в гору «лесенкой»	Подъем в гору «елочкой»	Спуск с горы, н/стойке, в/стойке	Торможение сторки	Попеременно двухшажный ход с палками	Дистанция 600м	Игры на лыжах	ИТОГ

Освоил – 1

Не освоил -0

Итог: 8-10б – освоил программный материал;

5-7б – средний уровень;

менее 7б- низкий уровень