

Краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
«Дзержинский детский дом»



УТВЕРЖДАЮ
Директор детского дома
А. К. Девинова
Приказ №128.1 у
От «07» сентября 2023 г.

Краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей.

**Рабочая программа
по курсу дополнительного образования
физкультурно-спортивного направления
«Лыжные гонки»**

с. Дзержинское

Пояснительная записка.

При разработке программы дополнительного образования «Лыжные гонки» использовались следующие документы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (в действующей редакции);
- Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ | ст. 2 п.9
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования");
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. №986);
- СанПиН 2.4.2. 2821 - 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»(утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 N 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960.

Рабочая программа для учебной группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки отделения «Лыжные гонки» (далее Программа) составлена на основе примерной типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (П.В.Квашук и др.- М.: Советский спорт, 2009год). Программа включает пояснительную записку, учебно-методический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с горы и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Цели и задачи стоящие перед учебной группой на текущий учебный год:

Цели:

-воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Задачи

- укреплять здоровье;
- привить стойкий интерес к занятиям спортом;
- овладеть основами техники передвижения на лыжах;

Высокий уровень эффективности работы учебной группы, может быть, достигнут только современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых занятий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используется элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным

правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме.

Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях получают и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте 9-17 лет.

Содержание курса дополнительного образования

1. Теоретическая подготовка-24 часов.

1.1. Вводное занятие. 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.

1.2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение 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.

1.3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ними. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойство и названия лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

1.4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможения, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

1.5. Правила соревнования по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

1.6. Основные средства восстановления.

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

Практическая подготовка

2. Медицинское обследование-4 часа.

3. Общая и специальная физическая подготовка-156 часов.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных 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.

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 и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого комплекса.

4. Техническая подготовка.

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 руки ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов 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.

5. Контрольные упражнения и соревнования-20 часов.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-3 км, в годичном цикле.

Планируемые результаты.

Личностные результаты.

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе являются следующие показатели:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;

Предметные результаты.

- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка.	10
	-вводное занятие; -история развития лыжного спорта; -Российские лыжники на Олимпийских играх; -техника безопасности на занятиях лыжным спортом; - гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых; - питание, самоконтроль; - оказание первой помощи при травмах; - лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази; - основы техники способов передвижения на лыжах; - правила соревнований по лыжным гонкам.	
2	Медицинское обследование.	2
	Техническая подготовка.	20
3	Общая и специальная физическая подготовка.	180
4	Контрольные упражнения.	10
5	Всего часов.	222

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.	2	
2	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	2	
3	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	2	
4	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	
5	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	
6	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	
7	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	
8	Медицинское обследование	2	
9	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м.	2	
10	Спортивные игры (снайпер)	2	
11	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	2	
12	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м.	2	
13	Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика	2	
14	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	2	
15	Тестирование. ОФП	2	
16	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	2	
17	Разминка, прыжковые упражнения.	2	
18	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	2	
19	Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы.	2	
20	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	2	
21	Контрольная (кросс 1000м.)	2	
22	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	2	
23	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	2	
24	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км	2	
25	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	

26	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе.	2	
27	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	
28	Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	2	
29	Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	2	
30	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	2	
31	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов	2	
32	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2	
33	Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	2	
34	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	
35	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	
36	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	2	
37	Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	2	
38	Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах.	2	
39	Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	2	
40	Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	2	
41	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.	2	
42	Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	2	
43	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	2	
44	Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
45	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	
46	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3км. Работа с эспандером.	2	
47	Контрольная (1000м. разд. старт)	2	
48	Нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
49	Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж.	2	
50	Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, повороты переступанием в движении, объезд препятствий,	2	
51	Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8)	2	
52	Туристический поход (длительная) 6 км.	2	
53	Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе.	2	
54	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	2	
55	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	2	
56	Одновременный двухшажный коньковый ход	2	
57	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	
58	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	

59	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.	2	
60	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.	2	
61	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1 км.	2	
62	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия, скольжение). Одновременный двухшажный ход 1 км.	2	
63	Прохождение дистанции 3 км. (кл. ход)	2	
64	Классический ход 3-6км. Упражнения с эспандером	2	
65	Одновременный бесшажный, двухшажный кл. ход 2 км., ускорения (100 x 3) одновременным бесшажным ходом.	2	
66	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.	2	
67	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.	2	
68	Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)	2	
69	Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)	2	
70	Прохождение дистанции 5 км. (кл. ход) Упражнения на мышцы пресса, отжимания, работа с эспандером.	2	
71	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
72	Коньковый ход 3 км. + 2 км. без палок.	2	
73	Коньковый ход 3 км. + эстафета.	2	
74	Коньковый ход без палок 3 км., с палками 3 км.	2	
75	Коньковый ход 5 км.	2	
76	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
77	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
78	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
79	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
80	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
81	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
82	Классический ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
83	Классический ход 5 км. Совершенствование техники.	2	
84	Длительная. Поход 9 км.	2	
85	Коньковый ход. Спуски, повороты.	2	
86	Коньковый ход 3 км. + скоростная 500 м.	2	
87	Коньковый ход. Спуски, повороты.	2	
88	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход)	2	
89	Свободное катание.	2	
90	Коньковый ход 5 км. Масстарт (совершенствование)	2	
91	Коньковый ход 5 км. Масстарт (совершенствование)	2	
92	Тестирование.	2	
93	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход)	2	
94	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход).	2	
95	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход).	2	
96	Свободное катание.	2	
97	Свободное катание.	2	
98	Свободное катание.	2	
99	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	
100	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	
101	Бег 15 мин. Подвижные игры.	2	
102	Легкоатлетический пробег, посвящённый Дню победы.	2	
103	Беговая дорожка 10 мин., эллиптический тренажёр 10 мин.,	2	

	велосипед 10 мин., тренажёры, скакалка.		
104	Беговая дорожка 10 мин., эллиптический тренажёр 10 мин., велосипед 10 мин., тренажёры, скакалка.	2	
105	Беговая дорожка 10 мин., эллиптический тренажёр 10 мин., велосипед 10 мин., тренажёры, скакалка.	2	
106	Подвижные игры.	2	
107	Подвижные игры.	2	
108	Подвижные игры.	2	
109	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	
110	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	
111	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	
Всего:		222	

Оценочные материалы.

Входной контроль.

Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В физкультурно – спортивной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных занятий по теоретико-методическим основам лыжного спорта используются теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможения, поворотов, подъемов).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся групп. Приrost их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Тест на знание техники одновременного безшажного лыжного хода

1. Цель свободного скольжения:

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

2. При выносе рук и палок вперед.

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

2.2. Напряженность рук: а) руки расслаблены; б) руки.

2.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

2.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

2.5. При выносе рук вперед происходит: а) выход; б) вдох; в) задержка дыхания.

2.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

3. Исходная поза отталкивания палками.

3.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

3.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в стороны; г) находятся внизу.

3.3. Палки наклонены: а) только впереди; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.

3.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

4. Отталкивание палок.

4.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и плечами; в) только руками.

4.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

4.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

5. Поза окончания отталкивания палками.

5.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

5.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

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 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 скольжения.
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 сторону.
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) 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 на снег: а) ставятся впереди крепления; б) на уровне крепления; в) сзади крепления.

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

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

Промежуточная аттестация.
 Нормативные требования по лыжным гонкам (февраль)

№ п-п	Контрольные упражнения	возраст	оценка					
			мальчики			девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Специальная физическая подготовка.								
1.	Льжи. Классический стиль 1 км. (мин, сек)	9	7.48	6.27	5.57	8.27	7.48	6.42
		10	6.27	5.57	5.22	7.48	6.42	5.57
2.	2 км (мин. сек)	9	15.28	13.49	12.54	16.44	15.29	14.02
		10	13.38	12.54	11.29	15.29	14.02	12.48
3.	Льжи.Классический стиль 3 км (мин, сек)	11				27.33	25.27	20.54
		12				25.29	23.54	18.47
		13				24.59	22.44	17.12
		14				22.42	20.28	16.08
		15				20.54	17.12	14.42
		16				17.12	14.43	12.56
		17				14.43	12.56	11.35
4.	5 км (мин, сек)	11	40.22	38.31	29.50	40.19	38.43	35.45
		12	38.38	37.08	28.28	39.58	36.31	33.04
		13	36.30	32.28	26.53	38.33	36.00	30.42
		14	34.27	29.50	24.32	37.51	33.58	27.26
		15	29.50	24.32	20.58	35.45	29.24	25.08
		16	24.32	20.58	18.25	29.24	25.08	22.04
		17	20.58	18.25	16.31	25.08	22.04	19.47
5.	Льжи. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	11				22.08	19.45	17.00
		12				21.37	19.16	16.52
		13				20.19	18.27	16.41
		14				19.24	17.48	16.36
		15				18.48	16.36	13.57
		16				16.36	13.57	12.09
		17				13.57	12.09	10.51
6.	5 км. (мин, сек)	11	33.59	29.44	25.49	37.29	33.53	29.00
		12	33.04	27.58	24.27	37.08	32.48	28.50
		13	30.46	27.29	24.06	36.37	31.55	28.40
		14	30.06	25.48	21.40	35.55	30.53	28.20
		15	29.41	23.40	19.54	33.53	28.22	23.50
		16	23.40	19.54	17.19	28.22	23.50	20.44
		17	19.54	17.19	15.27	23.50	20.44	18.30

Итоговая аттестация.
Нормативные требования по легкой атлетике (май)

№ п-п	Контрольные упражнения	возраст	оценка					
			мальчики			девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Общая физическая подготовка.								
1.	Бег 60 м.	9-10	12.0	11.5	10.9	12.5	12.0	11.2
		11				11.5	10.9	10.3
		12				11.4	10.8	10.1
		13				11.2	10.7	9.8
		14				10.9	10.5	9.6
		15				10.7	10.3	9.5
		16				10.5	10.1	9.4
		17				10.3	10.0	9.2
2.	Бег 100м.	11	18.0	17.0	16.0			
		12	17.5	16.5	15.5			
		13	17.0	16.0	15.0			
		14	16.5	15.5	14.5			
		15	16.0	15.0	14.0			
		16	15.7	14.5	13.8			
		17	15.5	14.3	13.5			
3.	Бег 800м.	11				3.55	3.35	3.25
		12				3.45	3.25	3.15
		13				3.35	3.15	3.05
		14				3.25	3.05	2.55
		15				3.15	2.55	2.45
		16				3.05	2.45	2.35
		17				2.55	2.35	2.25
4.	Бег 1000м.	11	4.20	3.55	3.45			
		12	4.05	3.45	3.25			
		13	3.55	3.35	3.05			
		14	3.45	3.25	3.00			
		15	3.35	3.15	2.55			
		16	3.25	3.05	2.50			
		17	3.15	3.00	2.45			
5.	Прыжок в длину с места	9-10	140	150	160	130	140	150
		11	155	165	180	145	155	160
		12	165	175	190	150	165	170
		13	175	185	200	155	175	180
		14	185	195	210			
		15	190	200	220			
		16	195	205	225			
		17	200	210	230			
6.	Подтягивание перекладине	на 9-10	2	3	5			
		11	3	5	7			
		12	4	6	8			
		13	5	7	9			
		14	6	8	10			
		15	7	9	11			
		16	8	10	12			

		17	9	11	13			
7.	Сгибание в упоре на руках	9-10	7	9	12	12	14	16
		11	9	11	14	14	16	18
		12	11	13	16	16	18	20
		13	13	15	18	18	20	22
		14	15	17	20	20	22	24
		15	17	19	22	22	24	26
		16	19	21	24	24	26	28
		17	21	23	26	26	28	30

Приложение №4

Текущий контроль за уровнем нагрузки и степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	отчетливая	затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вздохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышка, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота.

Методические материалы

УМК, список используемой литература.

1. Вершанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только...- М.: Физкультура и спорт, 1988
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова; Г.Б. Чукардина ; Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989
6. Манжосов В.Н.; Огольцов И.Т.; Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника – гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровье, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982
10. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
11. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова; В.Л. Сыча; Б.Н. Шустипа. – М.: Издательство «СААМ», 1995
13. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980

Интернет – ресурсы.

- <https://www.youtube.com/watch?v=GHNlrWe3DSA>
- <https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/tehnika-klassicheskogo-xoda-na-lyzhax/>
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLwjhB8G-zGMghCtfnymfZ4xq2vSseUOi6>
- <https://my.mail.ru/mail/sh.t.ju/video/242/5010.html>
- <https://yse-kursy.com/read/207-kak-nauchitsya-katatsya-na-lyzhah-principy-tehniki-sovety.html>

sovety.html