**Пояснительная записка.**

 Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности составлена для МБОУ ДОД «Вожегодская ДЮСШ им. А.И. Богалий» в соответствии:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки утверждённый приказом Минспорта России от 14 марта 2013г. №11
7. Примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.М. Портнов, В.Г. Башкиров, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин).

В содержание примерной программы внесены изменения с учётом материально-технической базы МБОУ ДОД «Вожегодская ДЮСШ им. А.И. Богалий», опыта ведущих тренеров-преподавателей Вожегодского муниципального района. Изменения соответствуют организационно-педагогическим условиям проведения учебно-тренировочного процесса, учебным тематическим планам и требованиям к содержанию программ дополнительного образования детей.

 Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при её реализации, применение здоровье-сберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности образовательного учреждения. Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению учащихся к дополнительному образованию, формированию у них положительного интереса к физкультурной деятельности, к достижению высоких спортивных результатов. В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

 Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед дополнительным образованием, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных спортивных секциях и объединениях для повышения уровня их физической подготовленности.

 Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением.

Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах), захватывающая борьба на трассе, азарт – все это способствует высокой популярности этого вида спорта.

 Занятие лыжными гонками оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам.

 Программа «Лыжные гонки» способствует формированию морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

 Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор 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.

 **Основополагающие принципы программы:**

**Комплексность** - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

**Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность**  - предусматривает, в зависимости от индивидуальных

особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора

тренировочных средств и изменения нагрузок.

 При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

**Цель** **программы**: привитие интереса к занятиям лыжным спортом, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития детей и подростков, нравственно-эмоционального потенциала обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям, воспитание спортивного резерва для занятий лыжными видами спорта.

**Задачи:** программы для групп начальной подготовки:

1.**Образовательные**:

- знакомство с теорией и практикой лыжных гонок, как вида спорта;

- выполнение учащимися нормативов по общей и специально-

технической подготовке;

- освоение обучающимися техники и тактики лыжных гонок;

2.**Воспитательные**:

- воспитывать основы этики спортивной борьбы;

- воспитывать морально-волевые и нравственно-эмоциональные качества личности;

- воспитывать патриотизм и любовь к посёлку Вожега, к Вологодской области, к стране;

- воспитывать чувство гордости за достижения российских спортсменов и приобщение учащихся к современному физкультурно-спортивному движению в России и во всём мире

3.**Развивающие**:

- развивать ценностное отношение к занятиям физкультурой и спортом;

- развитие спортивного интеллекта и общей культуры личности;

- развитие основ коммуникативной культуры личности

4. **Здоровьесберегающие:**

-формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

-укрепление опорно-двигательного аппарата;

- освоение приёмов самостоятельного закаливания организма;

-формирование навыков и умений профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

**Задачи:** программы для учебно-тренировочных групп:

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсмена

 **АКТУАЛЬНОСТЬ**

 Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжные

гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и

подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и

навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Особенностями данной программы является направленность на овладение основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в учебно-тренировочных группах после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

Программа рассчитана на 46 недель учебных занятий.

Возраст учащихся, на который рассчитана данная образовательная

программа от 9 до 18 лет. В группы начальной подготовки зачисляются дети в возрасте от 9 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься лыжными гонками, при письменном заявлении родителей. Перевод учащихся на последующий год обучения, осуществляется по результатам сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «лыжные гонки» 5 лет.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Лыжные гонки».

Программа содержит рекомендации по содержанию, построению и организации учебно-тренировочного процесса на этапе спортивно-оздоровительной подготовки.

***Основные формы учебно-тренировочного процесса:***

***-*** теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия,

- медико-восстановительные мероприятия,

- тестирование,

- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями.

 **Основные показатели выполнения программных требований**

Проектируемым результатом освоения образовательной программы является целостное развитие физических способностей обучающихся, а также развитие их нравственно-эмоционального потенциала.

Основные показатели этого результата:

-уровень развития общефизической подготовки;

-уровень развития специальной физической и технико-тактической подготовки;

-уровень развития теоретической подготовки;

-уровень развития основ культуры здоровья;

-уровень развития морально-волевых и нравственно-эмоциональных качеств личности юного спортсмена.

**Подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:**

1 Единая педагогическая система задач, средств, методов, организационных форм подготовки;

2 Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе тренировки;

3 Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

4 Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с детьми, подростками.

В программе занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Ведущими методами** обучения, применяемые в рамках данной программы являются следующие:

* словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
* наглядные методы –применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
* практические методы: метод упражнений, игровой метод, метод круговой тренировки, соревновательный метод. Ведущим является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

**Ожидаемые результаты для групп начальной подготовки:**

По окончании 3-х лет обучения, учащиеся должны

 **знать:**

1. основные понятия, термины лыжных гонок,
2. историю развития лыжного спорта,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта.

**уметь:**

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. основы владения техникой передвижения на лыжах.

**В результате освоения программы (8 лет)**, учащиеся должны

 **знать:** Правила соревнований, способы подбора смазки, основы тактических действий, правила выбора и установки инвентаря, основы методик обучения техники ходов и основы методики тренировок.

**уметь:**

-владеть техникой попеременных ходов.

-одновременных ходов.

-коньковых ходов.

-владеть техникой преодоления подъемов и спусков.

**Основные показатели выполнения программы** на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава учащихся;

-динамика прироста показателей физической подготовленности;

-уровень освоения основ техники лыжных гонок**.**

**Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных, областных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

В группах начальной подготовки критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

**Основные показатели выполнения программы (8 лет)**

1. Посещаемость тренировочных занятий.

2. Состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся.

3. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями.

4. Уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.

5. Выполнение нормативов спортивных разрядов (1-3 юношеский разряд, 1-3 взрослый, КМС)

6. Зачисление в сборные команды района, области, в школы высшего спортивного мастерства, училища олимпийского резерва.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1.** **Порядок зачисления в группы**

В группы начальной подготовки первого обучения комплектуются из числа желающих заниматься лыжными гонками в возрасте от 9 до 15 лет имеющие медицинский допуск к занятиям лыжным спортом.

Группы начальной подготовки второго (третьего) года комплектуются из учащихся прошедших спортивную подготовку не менее одного года

обучения и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Численный состав группы начальной подготовки второго (третьего) года обучения должен составлять не менее 80% от минимального из учащихся выполнивших данные требования.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются здоровые и практически здоровые спортсмены: прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, выполняющие нормативы по ОФП и СФП согласно учебной программы. Минимальный возраст зачисления в группу 11 лет.

Учащиеся, не выполнившие контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочные группы не зачисляются, а остаются на повторное обучение в группах начальной подготовки или переводятся в спортивно-оздоровительные группы. В учебно-тренировочные группы соответствующего возраста и спортивной подготовленности могут быть зачислены учащиеся из других спортивных школ или переведены учащиеся из групп начальной подготовки, достигшие определенных спортивных результатов и выполняющие соответствующие нормативы по ОФП и СФП согласно учебной программы.

Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года, могут переводиться раньше срока на следующий этап подготовки решением тренерско-педагогического совета школы при персональном разрешении врача.

Перевод оформляется приказом директора школы.

По решению тренерско-педагогического совета, учащиеся не выполнившие программные требования по ОФП и СФП предыдущего года в учебно-тренировочных группах, не отчисляются, а остаются на повторное обучение в соответствующей учебно-тренировочной группе, но не более двух лет.

Критериями оценки деятельности тренеров-преподавателей на данном этапе подготовки являются:

1. Стабильность состава обучающихся (не менее 70% на конец учебного года от численного состава на начало учебного года), посещаемость ими тренировочных занятий (не менее 70% от зачисленных в группу), уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта.

2. Динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.

3. уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории учащихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов учащимися и заявления их родителей (законных представителей).

 **1.2.** **Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.**

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий, за исключением отпуска тренера-преподавателя. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель в условиях спортивной школы и спортивно-оздоровительного лагеря.

**1.3.Планирование и учет учебно-тренировочного процесса**

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового учебного плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

-групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);

-практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному администрацией школы;

-индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

-участие лыжников в спортивных соревнованиях и восстановительных

мероприятиях;

-учебно-тренировочные занятия, проводимые в спортивно-оздоровительных лагерях;

-просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей лыжных гонок, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические

сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой лыжных ходов, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

В спортивной школе на отделении лыжные гонки имеются следующие документы планирования и учёта работы:

-учебная программа

-учебный план

-тематический план-график

-расписание занятий

-календарный план спортивно-массовых мероприятий

-протоколы соревнований

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности детей.

**1.4.Учебный план по лыжным гонкам**

**в спортивно-оздоровительной группе**

Годичный учебный план составляет 46 недель.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учётом расписания занятий в общеобразовательной школе. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, учебно-тренировочных групп-4 академических часов.

**Режим учебно-тренировочной работы.**

*Таблица №1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (чел) |
| НП-1 | 6 | 3 | 276 | 15-30 |
| НП-2 | 6 | 3 | 276 | 15-30 |
| НП-3 | 6 | 3 | 276 | 15-30 |
| УТГ-1 | 10 | 4-5 | 460 | 10-20 |
| УТГ-2 | 12 | 4-5 | 552 | 10-20 |
| УТГ-3 | 14 | 4-6 | 644 | 10-20 |
| УТГ-4 | 16 | 4-6 | 736 | 10-20 |
| УТГ-5 | 18 | 4-6 | 828 | 10-15 |

**Примерный годовой график расчёта учебных часов для группы начальной подготовки 1-3 года обучения**

*Таблица №2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| Теоритические занятия | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | 17 |
| Общая физическая подготовка | 12 | 13 | 12 | 6 | 6 | 6 | 6 | 14 | 19 | 20 | 8 | 4 | 126 |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 6 | 4 | 2 | 4 | 4 | - | 65 |
| Техническ-тактическая подготовка | 2 | 4 | 5 | 10 | 8 | 10 | 13 | 7 | - | - | 1 | - | 60 |
| Контрольные упражнения | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| Углубленное медицинское обследование. | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| Итого  | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 14 | 4 | 276 |

**Примерный годовой график расчёта учебных часов для учебно-тренировочной группы обучения 1 года обучения**

*Таблица №3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| Теоритические занятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | - | 20 |
| Общая физическая подготовка | 24 | 26 | 24 | 20 | 20 | 18 | 18 | 28 | 22 | 22 | 8 | 4 | 234 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 11 | 10 | 12 | 12 | 10 | 4 | 15 | 18 | 20 | - | 132 |
| Техническ-тактическая подготовка | 2 | 4 | 5 | 10 | 8 | 10 | 13 | 7 | - | - | 1 | - | 60 |
| Контрольные упражнения | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| Углубленное медицинское обследование. | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| Итого  | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 41 | 42 | 30 | 4 | 460 |

**Примерный годовой график расчёта учебных часов для учебно-тренировочной группы обучения 2 года обучения**

*Таблица №4*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| Теоритические занятия | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 25 |
| Общая физическая подготовка | 27 | 40 | 26 | 26 | 26 | 20 | 28 | 34 | 20 | 32 | 26 | - | 305 |
| Специальная физическая подготовка | 16 | 12 | 12 | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 14 | - | 114 |
| Техническ-тактическая подготовка | - | - | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | - | - | - | - | - | 54 |
| Участие в соревнованиях | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 30 |
| Углубленное медицинское обследование. | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | - | 20 |
| Итого  | 51 | 57 | 51 | 54 | 54 | 48 | 54 | 51 | 38 | 48 | 46 | - | 552 |

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

2.Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности

спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4.Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год

увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно

уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5.Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и

соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней

подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6.Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Преимущественная направленность тренировочного процесса

на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно

соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

**Соотношение объёмов тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах**

*Таблица №5*

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел подготовки | Учебно-тренировочный этап |
|  | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 43-47 | 28-42 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 28-32 | 28-42 |
| Техническая подготовка (%) | 18-22 | 23-27 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-7 | 5-7 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 3-4 | 5-6 |

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков**

*Таблица №6*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | ЧСС, уд/мин |
| 4 | максимальная | 106 и больше | 185 и более |
| 3 | высокая | 91-105 | 175-184 |
| 2 | средняя | 76-90 | 145-174 |
| 1 | низкая | 75 | 144 и меньше |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

*Таблица №7*

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Учебно-тренировочный этап |
|  | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Контрольные | 6-8 | 9-10 |
| Отборочные | 4-5 | 5-6 |
| Основные | 2-3 | 3-4 |

**2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Учебный курс включает теоретические и практические занятия.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах организации соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течении 10-15 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику.

Каждое учебно-тренировочное занятие разделено на четыре части:

• Организационная

• Вводная

• Основная

• Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

 Одним из основных методов обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении используются наглядные пособия и технические средства. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используется элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение 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.

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.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные, соревнования.

На ***учебных занятиях***изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

***Учебно-тренировочные занятия*** представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

***Контрольные занятия*** проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности по разделам подготовки физической и морально-волевой.

***На практических занятиях*** решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае разминка стоит на первом месте, включая различные упражнения - для разных групп мышц.

**Основные методы** тренировки подготовки для развития физических качеств, воспитания морально-волевых качеств и психологической подготовки:

* Равномерный метод. Характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы.
* Переменный метод. Заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени.
* Повторный метод. Многократное прохождение заданных отрезков с установленной интенсивностью.
* Интервальный метод. Многократное прохождение отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха.
* Соревновательный метод-это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона.

Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности лыжников, дальнейшего совершенствования техники и тактики, в воспитании специальных волевых качеств, а главное, в достижении наивысшей спортивной формы.

* Контрольный метод. Применяется для проверки подготовленности лыжника-гонщика на различных этапах и в периодах годичного цикла. С этой целью проводятся заранее запланированные испытания по одному или целому комплексу упражнений. Контроль за ростом подготовленности и уровнем развития отдельных физических качеств проводится регулярно, в течение всего года, но чаще всего в конце месячных циклов подготовки или в конце этапов периодов.

Вместе с тем используются и разнообразные варианты и сочетания указанных основных методов: переменно-повторный, повторно-восходящий, повторно-убывающий и другие.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности учащихся.

**3 Содержание образовательной программы**

**3.1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На начальном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии на лыжных трассах. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжному спорту.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеозаписи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

**План теоретической подготовки**

*Таблица №8*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
|  **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **УТГ-1** | **УТГ-2** | **УТГ-3-5** |
| **1. Теоретическая подотовка** |  |  |  |  |  |
| 1 | Вводные занятия.Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта.Лыжный спорт в России, в ДЮСШ | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 2 | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.Питание, самоконтроль.Оказание первой помощи при травмах. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 3 | Лыжный инвентарь, выбор. Хранение, уход за ним.Лыжные мази, парафины. | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 4 | Основы техники способов передвижения на лыжах. | 5 | 4 | 4 | 6 | 8 | 7 |
| 5 | Правила соревнований по лыжным гонкам. | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Основные средства восстановления. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | *Итого*  | 17 | 17 | 17 | 20 | 25 | 28 |

**Тема 1.**

Вводное занятие. Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**Тема 2**.

Поведение на улице во время движений к месту занятия. Инструктаж по технике безопасности. Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основы здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена.

**Тема 3**.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Лыжный инвентарь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

**Тема 4**.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных

результатов. Основные классические способы передвижения на равнине,

пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг,

повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным

двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении

общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов

передвижения на лыжах.

**Тема 5.**

Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников.

**Тема 6.**

Основные средства восстановления. Основы спортивного массажа, и значение его в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановление. Баня.

**Тема 7.**

Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии.

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, подъёмов). 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». *См*. *Приложение 3*

**3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**3.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

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.

* **Строевые упражнения** применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.
* **Общеразвивающие упражнения**. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.
* **Упражнения без предметов и с предметами**

**Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

**Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

**Для ног.** Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

**Упражнения для развитие силы** мышц рук, ног, туловища и шеи:

выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

**Упражнения для развития быстроты:**

подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

**Упражнения для развития выносливости:**

наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

**Упражнения для развития ловкости:**

одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

**Упражнения на гибкость:**

одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

**Упражнения на расслабление:**

стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

**Другие виды спорта**

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от500 до 2000 м

Гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук

в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа,

различные висы на перекладине.

Спортивные игры:

обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т.д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

Велосипедный спорт-езда на велосипеде по пересечённой местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на лыжную трассу и возвращение обратно.

**3.2.2. Специальная физическая подготовка.**

 Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах, лыжероллерах и без лыж на ограниченной опоре для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса, координации.

 **3.2.3.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 пи одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники 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 поворотом на месте и в движении.

**3.2.4.Психологическая подготовка**

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психологической выносливости, целеустремлённости, 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.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

 *Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными* методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной спортивной специализации 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.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

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. 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.

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

**3.2.5. Медико-педагогический контроль**

Осуществляется врачом ЦРБ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один (два) раз в год, как правило, в конце подготовительного периода (осень) и соревновательного периода (весна).

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

**3.2.6.Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной, тренировочной деятельности, влияние их на личность молодого человека. Воспитательное воздействие входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

В работе с юными спортсменами применяются различные средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, является спортивный коллектив.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма, используются поездки на просмотр соревнований высокого уровня, встречи с знаменитыми спортсменами, «день именинника», экскурсии. Формируются и поддерживаются традиции.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру–преподавателю. В воспитательной работе тренера используется гибкая и многообразная система воздействия. Выполнение требований оценивается тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей ребёнка, в процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом, самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности воспитанников по преодолению трудностей.

При планировании воспитательной работы определяется цель, избираются средства и методы, разрабатываются тематические планы, определяется методическая последовательность. Планирование воспитательной работы в спортивной школе осуществляется в трѐх формах: годовой план воспитательной работы, календарный на месяц и план работы тренера.

Эффективность тренировочного процесса, достижение образовательных целей во многом зависит от взаимодействия тренера с родителями, его умения сотрудничать с ними, опираться на их помощь и поддержку. Основными принципами работы с родителями являются:

* Принцип доверия и принятия ребёнка;
* принцип единства требований;
* принцип открытого диалога;
* принцип сотрудничества и сотворчества.
	+ 1. **Инструкторская и судейская практика**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах (СФП).

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей.

Оформление мест соревнований. Подготовка лыжных трасс.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятий перед соревнованиями.

Проведение занятий в группах начальной подготовки (ОФП) и занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе. Судейство соревнований по лыжным гонкам, помощь в организации и проведении соревнований в школе. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, контролеров, секретаря.

**3.2.8.Восстановительные 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 этих этапах 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.

**4.Система контроля и зачётные требования.**

В течение учебного года педагог организует и проводится контроль знаний, умений и навыков обучающихся спортивных групп.

Промежуточный контроль осуществляется в форме участия в различных соревнованиях.

В течение года проводится комплексный контроль за физическим

развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими

программного материала.

Комплексный контроль включает:

1.педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

2.определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по

тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

3.метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;

4.видеозапись деятельности учащихся, позволяющая увидеть

уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;

5.исследование психомоторных функций - определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Контрольные испытания:

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке.

Показатели испытаний регистрируются и фиксируются в «Протоколе».

Теоретические знания воспитанников проверяются с использованием тестов. (Приложение №3) Практические умения и навыки проверяются в процессе выполнения воспитанниками практических контрольно-переводных тестов по годам обучения.

**5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

-обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,

-травмы при ненадежном креплении лыж к обуви

-травмы при падении во время спуска с горы.

1. **Общие требования безопасности**:

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский

допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3.Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1.Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2.Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3.При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4.После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5.Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6.Воизбежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком

свободной обуви.

**4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**5.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**1.Материально – техническое обеспечение программы:**

* Лыжная база для хранения лыжного инвентаря, инструменты для ремонта лыж и палок;
* Лыжи с креплениями, ботинками и палками на весь состав учащихся;
* -снегоход «Буран»-1 шт.;
* Лыжероллеры на весь состав учащихся
* зал для подвижных игр, тренажёрный зал, зал для просмотра спортивных передач, стадион, волейбольная площадка, лыжная трасса;
* инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щётки);
* лыжная мазь, парафины;
* гантели 1-3 кг, штанга;
* аптечка;
* инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, амартизаторы и т.д);
* свисток, секундомер, рулетка.

**2. Кадровое обеспечение реализации программы:**

Руководящий и тренерско-преподавательский состав МБУ ДО «Вожегодская ДЮСШ им. А.И. Богалий» состоит из директора и 5 тренеров-преподавателей по лыжным гонкам. Из них 1 основной тренер-преподаватель и 4 тренера-преподавателя совместителя.

**3. Дидактическое обеспечение реализации программы:**

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Подборка журналов о лыжном спорте;
5. Комплексы общеразвивающих упражнений;
6. Учебно-методическая литература для тренеров-преподавателей;
7. Материалы по основам знаний.

**Методическая литература.**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей,

2. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов **СанПиН** 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования), санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)",

3. Программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Лыжные гонки.» М.:Советский спорт, 2005.

*4 Верхошанский Ю.В.****.*** Основы специальной физической подго­товки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

*Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физ­культура и спорт, 1977.

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

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

7 Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

*8Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.

*9Манжосов ВН.*Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физ­культура и Спорт**,** 1986.

1. *Мищенко* *B.C.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

12.*ПоварницинЛ.П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

13.*Раменскам Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физ­культура и спорт, 1999.

14Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.

*15Филин ВН., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

1. *Верхошанский 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., Чукардии 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. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. *Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
7. *Манжосов ВН.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физ­культура и Спорт**,** 1986.
8. *Мищенко B.C.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 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. *Раменскам Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физ­культура и спорт, 1999.

23.Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.

*24.Филин ВН., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Приложение №1

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки**

ЮНОШИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | уровень | возраст |
| 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 |
| 1 | Бег 30 м | высокий | 5.3 | 5.1 | 4.9 | 4.7 | 4.4 |
| средний | 5.6 | 5.3 | 5.1 | 5.1 | 4.8 |
| ниже среднего | 5.9 | 5.6 | 5.3 | 5.3 | 5.1 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | высокий | 25 | 28 | 30 | 32 | 33 |
| средний | 20 | 23 | 27 | 30 | 31 |
| ниже среднего | 15 | 18 | 23 | 25 | 27 |
| 3 | Прыжки в длину с места | высокий | 170 | 175 | 180 | 200 | 210 |
| средний | 160 | 165 | 170 | 185 | 195 |
| ниже среднего | 150 | 160 | 165 | 170 | 180 |
| 4 | Подтягивание на высокой перекладине | высокий | 5 | 7 | 8 | 10 | 13 |
| средний | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 |
| ниже среднего | 1 | 3 | 4 | 6 | 7 |
| 5 | Бег 1000м. | высокий | 5.00 | 4.50 | 4.30 | 4.00 | 3.40 |
| средний | 6.10 | 5.10 | 5.00 | 4.30 | 4.00 |
| ниже среднего | 6.30 | 6.10 | 5.30 | 5.00 | 4.40 |

ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | оценка | возраст |
| 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 |
| 1 | Бег 30 м | высокий | 5.4 | 5.1 | 5.0 | 4.9 | 4.8 |
| средний | 5.7 | 5.4 | 5.3 | 5.3 | 5.3 |
| ниже среднего | 6.0 | 5.7 | 5.6 | 5.6 | 5.6 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | высокий | 25 | 28 | 30 | 31 | 32 |
| средний | 20 | 23 | 27 | 28 | 29 |
| ниже среднего | 15 | 18 | 23 | 24 | 25 |
| 3 | Прыжки в длину с места | высокий | 165 | 170 | 175 | 185 | 195 |
| средний | 155 | 160 | 165 | 175 | 185 |
| ниже среднего | 145 | 150 | 160 | 165 | 175 |
| 4 | Сгибание, разгибание рук в упоре | высокий | 10 | 16 | 18 | 19 | 20 |
| средний | 5 | 10 | 13 | 14 | 15 |
| ниже среднего | 3 | 6 | 10 | 11 | 12 |
| 5 | Бег 1000м. | высокий | 5.00 | 5.00 | 4.40 | 4.20 | 4.00 |
| средний | 6.10 | 5.30 | 5.00 | 4.40 | 4.20 |
| ниже среднего | 6.40 | 6.00 | 5.10 | 5.00 | 4.40 |

Приложение №2

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке лыжников-гонщиков для зачисления в учебно-тренеровочные группы**

ЮНОШИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | результат |
| 1 | Бег 100 м | 15.3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | 23 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 190 |
| 4 | Подтягивание на высокой перекладине | 6 |
| 5 | Бег 1000м. | 3.45 |
| 6 | Лыжи, классический стиль 5 км | 21.00 |
| 7 | Лыжи, свободный стиль 5 км | 20.00 |

ДЕВУШКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | результат |
| 1 | Бег 60 м | 15.3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | 22 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 167 |
| 4 | Сгибание, разгибание рук в упоре | 10 |
| 5 | Бег 800м. | 3.35 |
| 6 | Лыжи, классический стиль 3 км | 15.20 |
| 7 | Лыжи, свободный стиль 3 км | 14.30 |

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся организуется ежегодный прием контрольных нормативов в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

**1)** **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием , служит минимальное время*.

**2)Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд**

выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 30 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**3) Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

**4**) **Сгибание, разгибание рук в упоре** Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук-ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

**5)** **Бег 800, 1000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу.Время фиксируется. *Критерием, служит преодоление дистанции*

**6) Бег на лыжах: 1.3,5 км** (для определения специальной выносливости). Проводится на учебно-тренировочном кругу.

Приложение 3

*ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА*

1. Цель отталкивания палками:

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

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

3. При выносе рук и палок вперёд:

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

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

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

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

3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

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

4. Исходная поза отталкивания палками.

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

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

4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.

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

5. Отталкивание палками.

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

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

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

6. Поза окончания отталкивания палками.

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

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

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ».

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее 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 вперёд; б) не подаются вперёд.

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

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

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

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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