

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРИУМФ»  
ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА**

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО СШ «Триумф»  
Колл Копдратов Д.В.  
«30» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»  
(Продвинутый уровень)**

Возраст обучающихся: 14-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год.

Автор-составитель:  
Стефанюк В.А.,  
заместитель директора по УМР



с. Дзержинское, 2024 г.

## Содержание

Аннотация .....	3
Пояснительная записка.....	3
Содержание программы .....	7
Коррекционно-педагогическая работа тренера-преподавателя с детьми с овз....	20
Ресурсное обеспечение программы.....	27
Библиографический список .....	33
Глоссарий .....	35
Приложение 1 .....	36
Теоретическая часть.....	36
Приложение 2 .....	37
Практическая часть .....	37
Приложение 3 .....	39
Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода .....	39
Тест на знание выполнения торможения «плугом» .....	42
Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении .....	44

## **АННОТАЦИЯ**

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» (продвинутый уровень) включает в себя 3 тематических модуля и нацелена на повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов в избранном виде спорта (лыжных гонках). Программа позволит обучающимся развить способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по лыжным гонкам, предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно- тематического направления программы.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. В этом и заключается её актуальность.

В наше время наблюдается тенденция к снижению самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач, видеокассет. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни.

Одним из наиболее распространенных спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Лыжный спорт оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка, способствует всестороннему развитию, воспитывает мужество, характер, волю.

Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов.

Это и определяет актуальность программы.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» - физкультурно-спортивная.

Новизна Программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность

выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность программы заключается в органичном встраивании её в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного масштаба.

Главной особенностью данной программы «Лыжные гонки» является применение методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах, с использованием в учебном процессе игровых технологий и ЭОР.

Используемая методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Данная методика тренировочного процесса полностью соответствует специфике передвижения на лыжах и исключает монотонное повторение пройденного материала! Внедрение же в образовательный процесс "игровых технологий" значительно повысит мотивацию к обучению юных спортсменов, создаст более позитивный настрой и дружескую обстановку на занятиях.

**Цель программы** - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта.

#### **Задачи программы:**

##### *Образовательные:*

- Обогащать знания детей историей возникновения и развития лыжного спорта;
- Повысить уровень общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- Способствовать освоению новых и совершенствованию имеющихся техник и тактик лыжных ходов.

##### *Развивающие*

- Поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;
- Способствовать дальнейшему развитию силовых и координационных способностей, быстроты, ловкости, выносливости;
- Способствовать дальнейшему развитию внимания, памяти, логического мышления и пространственного воображения.

##### *Воспитательные:*

- Воспитать морально-волевые качества, необходимые для достижения спортивного мастерства в лыжных гонках;
- Воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;

- Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения.

### **Коррекционные задачи:**

#### *Обучающие:*

- - формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

#### *Развивающие:*

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

#### *Воспитывающие:*

- формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

**Уровень программы:** продвинутый.

**Возраст детей** варьируется по группам согласно физ. подготовке от 14 до 18 лет. Спортивные группы создаются с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей.

Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения, продолжительность учебного года: 35 недель (140 часов в год - 4 академических часа в неделю).

**Формы обучения:** очно-заочная

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Режим занятий:** 4 часа в неделю. Одно занятие длится 45 минут, перерыв между занятиями - 10 минут.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 10-15 человек.

### **Планируемые результаты:**

#### *Личностные:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

#### *Метапредметные:*

#### *Познавательные:*

- анализировать информацию;

- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

*Регулятивные:*

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей.

*Коммуникативные:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Предметные результаты.**

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение нормативов ОФП, СФП;
- участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов:** выступления на соревнованиях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из трех модулей: «Общая физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка лыжника-гонщика», «Психологическая подготовка лыжника-гонщика»

### Модуль «Общая физическая подготовка»

**Цель модуля:** повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- совершенствовать технику передвижения на лыжероллерах;
- совершенствовать технику классических лыжных ходов;
- совершенствовать технику скользящего шага;
- совершенствовать технику конькового хода;
- совершенствовать технику спуска со склонов в различных видах стойки.

##### *Развивающие:*

- продолжать развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- продолжать развивать скоростно-силовые качества учащихся;
- продолжать развивать координационные способности.

##### *Воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые качества.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

##### *Обучающийся должен знать:*

- исторические сведения о всероссийских и международных лыжных соревнованиях;
- технические и тактические элементы классического хода;
- технические и тактические элементы конькового хода.

##### *Обучающийся должен уметь:*

- в совершенстве владеть техникой передвижения коньковым и классическим ходом.

##### *Обучающийся должен приобрести навык:*

- передвижения на лыжах в различных техниках.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале. Игры ОРУ	0.5	0.5	1	Беседа, наблюдение

2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице в летний период. Игры. ОРУ	0.5	0.5	1	Беседа, наблюдение
3.	Лыжный спорт в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников	1	-	1	Беседа, тестирование
4.	Врачебный контроль и гигиена спортсмена	1	-	1	Беседа, наблюдение
5.	Комплексы ОРУ на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости	-	1	1	Показ, объяснение
6.	Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах	-	1	1	Беседа, контроль
7.	Спортивные игры. ОРУ	-	1	1	Показ, объяснение
8.	Велосипед. ОРУ	-	1	1	Показ, объяснение
9.	Лыжероллеры		2	2	Беседа, наблюдение
10.	Кроссовая подготовка. Подвижные игры	-	2	2	Объяснение, показ
11.	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	-	1	1	Объяснение, показ
12.	Кросс по равнинной и пересеченной местности	-	1	1	Объяснение, контроль
13.	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	-	2	2	Беседа, наблюдение
14.	Эстафеты и прыжковые упражнения	-	1	1	Объяснение, наблюдение
15.	Развитие выносливости /циклические упражнения	-	2	2	Объяснение, показ
16.	Метание малого мяча. Спорт, игры	-	1	1	Беседа, контроль
17.	Метание гранаты. Спорт, игры	-	1	1	Объяснение, наблюдение
18.	Упражнения для развития силы	-	2	2	Показ, наблюдение
19.	Имитационные упражнения с палками и без	-	2	2	Объяснение, контроль
20.	Развитие быстроты и координации	-	2	2	Объяснение, контроль
21.	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах классическими и коньковыми ходами	-	4	4	Показ, объяснение
22.	Кроссовая подготовка, ходьба	-	1	1	Показ, наблюдение
23.	Горнолыжная техника. Подвижные игры	-	1	1	Показ, наблюдение
24.	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях	-	1	1	Показ, наблюдение

25.	Соревнования по кроссу	-	1	1	Наблюдение
26.	Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений	-	1	1	Показ, наблюдение
Итого:		3	33	36	

### Содержание программы

**Тема 1.** Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале. Игры. ОРУ.

Теория: знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях в зале. Практика: игры, выполнение ОРУ.

**Тема 2.** Правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице в летний период. Игры. ОРУ.

Теория: правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Практика: игры, выполнение ОРУ.

**Тема 3.** Теоретическая подготовка.

Теория: лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**Тема 4.** Врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена.

Практика: спортивные игры, выполнение ОРУ

**Тема 5.** ОРУ.

Практика: комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости

**Тема 6.** Занятие в тренажёрном зале.

Практика: комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах

**Тема 7.** Спортивные игры. ОРУ.

Практика: спортивные игры, направленные на развитие выносливости, выполнение ОРУ.

**Тема 8.** Велосипед. ОРУ.

Практика: туристическая экскурсия на велосипеде, выполнение ОРУ

**Тема 9.** Лыжероллеры.

Практика: выполнение техники классических ходов на лыжероллерах. Шаговая и прыжковая имитация.

**Тема 10.** Кроссовая подготовка. Подвижные игры.

Практика: кросс 3 км. Участие в подвижных играх на скорость.

**Тема 11.** Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Практика: бег с равномерной и переменной интенсивностью.

**Тема 12.** Кросс по равнинной и пересеченной местности.

Практика: кросс по равнинной и пересеченной местности для развития

аэробных и анаэробных возможностей организма.

**Тема 13.** Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.

Практика: упражнения для развития скоростных и силовых качеств.

**Тема 14.** Эстафеты и прыжковые упражнения.

Практика: эстафеты и прыжковые упражнения.

**Тема 15.** Развитие выносливости /циклические упражнения.

Практика: развитие выносливости /циклические упражнения.

**Тема 16.** Метание малого мяча. Спорт, игры

Практика: отработка техники метания малого мяча. Волейбол.

**Тема 17.** Метание гранаты. Спорт, игры

Практика: отработка техники метания гранаты. Спортивные игры.

**Тема 18.** Упражнения для развития силы.

Практика: отжимание в упоре о стенку, от скамейке и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); лазание по канату (в два и три приёма); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднятие ног.

**Тема 19.** Имитационные упражнения с палками и без.

Практика: имитационные упражнения с палками и без.

**Тема 20.** Развитие быстроты и координации.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты и координации.

**Тема 21.** Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах классическими и коньковыми ходами.

Практика: комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах классическими и коньковыми ходами.

**Тема 22.** Кроссовая подготовка, ходьба.

Практика: ходьба на длинные дистанции, развитие выносливости.

**Тема 23.** Горнолыжная техника. Подвижные игры.

Практика: оттачивание горнолыжной техники, участие в подвижных играх.

**Тема 24.** Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.

Практика: Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.

**Тема 25.** Соревнования по кроссу.

Практика: Соревнования на различные дистанции.

**Тема 26:** Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Модуль «Технико-тактическая подготовка лыжника-гонщика»

**Цель модуля:** специальная психологическая и физическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических и физических

функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта (лыжными гонками).

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- совершенствовать технику и тактику классического хода;
- совершенствовать технику и тактику конькового хода;
- совершенствовать способы торможения и поворотов на лыжах;
- обучать элементам горнолыжной техники.

#### *Развивающие:*

- развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развивать скоростно-силовые качества учащихся;
- развивать координационные способности.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые качества.

### **Предметные ожидаемые результаты**

#### *Обучающийся должен знать:*

- назначение мазей, парафинов и способов их нанесения;
- элементы горнолыжной техники;
- правила поведения и технику безопасности при занятиях в зале и на улице.

#### *Обучающийся должен уметь:*

- преодолевать подъёмы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- тормозить «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием;

#### *Обучающийся должен приобрести навык:*

- навык передвижения на лыжах в различных техниках.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Лыжный инвентарь, мази, парафины.	1	-	1	Беседа, наблюдение
2.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	-	2	2	Беседа, наблюдение
3.	Игровая тренировка.	-	1	1	Беседа, наблюдение
4.	Тактика прохождения поворотов на лыжах на месте.	-	2	2	Беседа, наблюдение
5.	Переутомление и перенапряжение организма, методы предотвращения и преодоления.	1	-	-	Показ, объяснение
6.	Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода.	-	3	3	Показ, объяснение

7.	Аэробная производительность организма и волевые качества лыжника-гонщика.	-	2	2	Объяснение, показ
8.	Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.	-	2	2	Объяснение, показ
9.	Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода.	-	3	3	Объяснение, показ
10.	Подготовка к соревнованиям.	-	2	2	Объяснение, показ
11.	Участие в плановых соревнованиях.	-	1	1	Объяснение, наблюдение
12.	Разбор ошибок.	-	1	1	Объяснение, наблюдение
13.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	-	2	2	Объяснение, наблюдение
14.	Элементы горнолыжной техники.	-	2	2	Объяснение, контроль
15.	Техника и тактика преодоления подъёмов.	-	2	2	Беседа, наблюдение
16.	Эстафеты.	-	1	1	Беседа, наблюдение
17.	Бег с равномерной и переменной интенсивностью в зале.	-	1	1	Беседа, наблюдение
18.	Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	-	1	1	Показ, объяснение
19.	Подготовка к соревнованиям.	-	1	1	Объяснение, показ
20.	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.	-	2	2	Беседа, наблюдение
21.	Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.	-	1	1	Объяснение, наблюдение
22.	Одновременный бесшажный ход.	-	3	3	Беседа, контроль
23.	Одновременный двухшажный ход.	-	3	3	Объяснение, наблюдение
24.	Подвижные игры. ОРУ.	-	1	1	Показ, наблюдение
25.	Попеременный двухшажный ход.	-	3	3	Объяснение, контроль
26.	Совершенствование способов торможения и поворотов на лыжах.	-	2	2	Наблюдение
27.	Углубленное изучение тактики прохождения дистанций на лыжах.	-	2	2	Показ, наблюдение
28.	Лыжная гонка, классический ход 1 км, 3 км, 5 км.	-	1	1	Показ, наблюдение
29.	Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.	-	1	1	Показ, наблюдение
30.	Лыжная гонка, коньковый ход 1 км, 3 км, 5 км.	-	1	1	Показ,

					наблюдение
31.	Ремонт лыжного инвентаря, применение лыжных мазей.	-	1	1	Показ, наблюдение
	Итого:	2	50	52	

### Содержание программы

#### **Тема 1.** Лыжный инвентарь, мази, парафины.

Теория: Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.

Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

**Тема 2.** Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Практика: циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Тема 3.** Игровая тренировка.

Практика: игровая тренировка.

**Тема 4.** Краткая характеристика техники лыжных ходов. Свободный стиль. Бег. Спорт, игры. Баскетбол.

Теория: знакомство с краткой характеристикой техники лыжных ходов. Ознакомление с техникой свободного стиля.

Практика: Бег. Спорт, игры. Баскетбол.

**Тема 5.** Переутомление и перенапряжение организма, методы предотвращения и преодоления.

Теория: изучение методов и способов предотвращения и преодоления переутомления.

**Тема 6.** Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода.

Практика: Совершенствование навыка подседания, отталкивания, маха руками и ногами, активной постановки палок.

**Тема 7.** Аэробная производительность организма и волевые качества лыжника-гонщика.

Практика: Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика

**Тема 8.** Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

**Тема 9.** Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода.

Практика: совершенствование махового выноса ноги и постановка ее на опору, подседания на опорной ноге и отталкивания боковым скользящим упором, ударной постановки палок и финального усилия при отталкивании руками.

**Тема 10.** Подготовка к соревнованиям.

Практика: Подготовка к соревнованиям.

**Тема 11.** Участие в плановых соревнованиях.

Практика: участие в плановых соревнованиях.

**Тема 12.** Разбор ошибок.

Практика: разбор ошибок по итогу плановых соревнований, изучение методов их решения.

**Тема 13.** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Практика: передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

**Тема 14.** Элементы горнолыжной техники.

Практика: отработка элементов горнолыжной техники.

**Тема 15.** Техника и тактика преодоления подъемов.

Практика: совершенствование техники и тактики преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**Тема 16.** Эстафеты.

Практика: эстафеты.

**Тема 17.** Бег с равномерной и переменной интенсивностью в зале.

Практика: бег с равномерной и переменной интенсивностью в зале.

**Тема 18.** Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: выполнение комплексов спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 19.** Подготовка к соревнованиям.

Практика: подготовка к соревнованиям.

**Тема 20.** Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Практика: формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

**Тема 21.** Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

**Тема 22.** Одновременный бесшажный ход.

Практика: Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

**Тема 23.** Одновременный двухшажный ход.

Практика: Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.

**Тема 24.** Подвижные игры. ОРУ

Практика: Подвижные игры. ОРУ.

**Тема 25.** Попеременный двухшажный ход.

Практика: Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

**Тема 26.** Совершенствование способов торможения и поворотов на лыжах.

Практика: совершенствование способов торможения и поворотов на лыжах.

**Тема 27.** Углубленное изучение тактики прохождения дистанций на лыжах.

Практика: углубленное изучение тактики прохождения дистанций на лыжах.

**Тема 28.** Лыжная гонка, классический ход 1 км, 3 км, 5 км.

Практика: прохождение дистанции классическим ходом 1 км, 3 км, 5 км.

**Тема 29.** Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Практика: комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

**Тема 30.** Лыжная гонка, коньковый ход 1 км, 3 км, 5 км.

Практика: прохождение дистанции коньковым ходом 1 км, 3 км, 5 км.

**Тема 31.** Ремонт лыжного инвентаря, применение лыжных мазей.

Практика: выполнение ремонта лыжного инвентаря, применение лыжных мазей.

Модуль «Психологическая подготовка лыжника-гонщика»

**Цель модуля:** специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- совершенствовать навык эффективного отталкивания;
- совершенствовать навык эффективного скольжения;
- продолжать накопление соревновательного опыта.

*Развивающие:*

- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить скоростно-силовые качества учащихся;
- развить координационные способности.

*Воспитательные:*

- воспитать морально-волевые качества.

**Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающийся должен знать:*

- историю развития избранного вида спорта (лыжных гонок);
- медико-биологические средства восстановления;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий лыжными гонками.

*Обучающийся должен уметь:*

- пользоваться эффективными средствами отталкивания и скольжения ;
- заполнять протокол по соревнованиям, вести подсчет.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- передвижения в совершенстве на лыжах в различных техниках.

#### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры.	-	1	1	Беседа, наблюдение,
2.	Выбор лыж, уход и хранение.	-	1	1	Беседа, тестирование
3.	Самоконтроль и ведение дневника.	1	1	2	Беседа, тестирование
4.	Формирование скоростной техники.	-	2	2	Беседа, наблюдение,
5.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	2	Показ, объяснение
6.	Эффективное отталкивание.	-	2	2	Показ, объяснение
7.	Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	-	2	2	Беседа, контроль
8.	Эффективное скольжение.	-	2	2	Показ, объяснение
9.	Подготовка инвентаря к соревнованиям.	1	1	2	Показ, объяснение
10.	Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов.	1	1	2	Показ, объяснение
11.	Шаговая имитация. Кросс.	-	2	2	Объяснение, показ
12.	Медико-биологические средства восстановления: питание.	1	1	2	Объяснение, контроль
13.	Кроссовая подготовка. Скоростно - силовая ходьба.	-	2	2	Объяснение, наблюдение
14.	Кроссовая подготовка, скоростная ходьба. Подвижные игры.	-	2	2	Объяснение, показ
15.	Бег в среднем, интенсивном темпах. Игры.	-	2	2	Беседа, контроль
16.	Совершенствование координационной и ритмической структуры.	-	2	2	Объяснение, наблюдение
17.	Передвижение на велосипеде. ОРУ.	-	1	1	Показ, наблюдение
18.	Кроссовая подготовка, ходьба.	-	2	2	Объяснение, контроль
19.	Техника бега.	-	2	2	Наблюдение
20.	Медико-биологические средства	1	-	1	Тестирование

	восстановления: физические факторы.				
21.	Передвижение на велосипеде. ОРУ. Подвижные игры.	-	1	1	Беседа, наблюдение
22.	Кроссовая подготовка, ходьба.	-	1	1	Творческая работа
23.	Бег переменной интенсивности. Спец. упражнения.	-	2	2	Беседа, наблюдение
24.	Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.	-	1	1	Показ, объяснение
25.	Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	-	1	1	Показ, объяснение
26.	Инструкторская и судейская практика.	-	1	1	Наблюдение контроль
27.	Гигиена, закаливание, режим и питание.	1	1	2	Беседа, наблюдение
28.	Подготовка к соревнованиям по кроссу.	-	1	1	Беседа, наблюдение
29.	Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.	-	1	1	Объяснение, показ
30.	Инструкторская и судейская практика.	-	1	1	Объяснение, контроль
31.	Спортивные игры. ОРУ.	-	1	1	Объяснение, наблюдение
32.	ОФП. Подвижные игры.	-	1	1	Объяснение, наблюдение
33.	Сдача нормативов ГТО.	-	1	1	Показ, наблюдение
34.	Итоговое занятие.	-	1	1	Беседа
	Итого:	7	45	52	

### Содержание программы

**Тема 1.** Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры.

Практика: участие в подвижных играх, выполнение ОРУ.

**Тема 2.** Выбор лыж, уход и хранение.

Практика: отработка на практике способов подбора, ухода и хранения лыжного инвентаря.

**Тема 3.** Самоконтроль и ведение дневника.

Теория: изучение способов самоконтроля и ведения дневника.

Практика: самоконтроль и ведение дневника.

**Тема 4.** Формирование скоростной техники.

Практика: отработка на практике методов формирования скоростной техники.

**Тема 5.** Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм человека.

Практика: беседа, тестирование.

**Тема 6.** Эффективное отталкивание.

Практика: изучение способов эффективного отталкивания и применение их

на практике.

**Тема 7.** Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: выполнение комплексов спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 8.** Эффективное скольжение.

Практика: изучение способов эффективного скольжения и применение их на практике.

**Тема 9.** Подготовка инвентаря к соревнованиям.

Теория: изучение способов подготовки инвентаря к соревнованиям.

Практика: подготовка инвентаря к соревнованиям.

**Тема 10.** Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных

ходов.

Теория: разбор фазового состава и структуры движений конькового и классического лыжных ходов.

Практика: применение полученных знаний на практике.

**Тема 11.** Шаговая имитация. Кросс.

Практика: шаговая имитация, кросс.

**Тема 12.** Медико-биологические средства восстановления: питание.

Практика: медико-биологические средства восстановления: питание.

**Тема 13.** Кроссовая подготовка. Скоростно - силовая ходьба.

Практика: кроссовая подготовка, скоростно-силовая ходьба.

**Тема 14.** Кроссовая подготовка, скоростная ходьба. Подвижные игры.

Практика: кроссовая подготовка, скоростная ходьба, участие в подвижных играх.

**Тема 15.** Бег в среднем, интенсивном темпах. Подвижные игры.

Практика: бег в среднем и интенсивном темпах, участие в подвижных играх.

**Тема 16.** Совершенствование координационной и ритмической структуры.

Практика: совершенствование координационной и ритмической структуры.

**Тема 17.** Передвижение на велосипеде. ОРУ Практика: передвижение на велосипеде, выполнение ОРУ

**Тема 18.** Кроссовая подготовка, ходьба.

Практика: кроссовая подготовка, ходьба.

**Тема 19.** Техника бега.

Практика: изучение техники бега.

**Тема 20.** Медико-биологические средства восстановления: физические факторы. Практика: изучение медико-биологических средств восстановления: физические факторы.

**Тема 21.** Передвижение на велосипеде. ОРУ Подвижные игры.

Практика: передвижение на велосипеде, выполнение ОРУ, участие в подвижных играх.

**Тема 22.** Кроссовая подготовка, ходьба.

Практика: кроссовая подготовка, ходьба.

**Тема 23.** Подготовка к соревнованиям по кроссу.

Практика: подготовка к соревнованиям по кроссу.

**Тема 24.** Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.

Практика: обсуждение и выявление недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.

**Тема 25.** Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: выполнение комплексов спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 26.** Инструкторская и судейская практика.

Практика: инструкторская и судейская практика.

**Тема 27.** Гигиена, закаливание, режим и питание.

Практика: обсуждение режима и питания спортсмена, способов закаливания.

**Тема 28.** Подготовка к соревнованиям по кроссу.

Практика: усиленная физическая тренировка.

**Тема 29.** Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса расслабляющих и восстанавливающих упражнений.

**Тема 30.** Инструкторская и судейская практика.

Практика: инструкторская и судейская практика.

**Тема 31.** Спортивные игры. ОРУ

Практика: участие в спортивных играх: волейбол, выполнение ОРУ

**Тема 32.** ОФП. Подвижные игры.

Практика: развитие общей физической подготовки, участие в подвижных играх.

**Тема 33.** Сдача нормативов ГТО.

Практика: сдача нормативов ГТО.

**Тема 34.** Итоговое занятие.

Практика: подведение итогов.

## КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

### Дети с нарушением зрения

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта: отсутствующий анализатор заменяется активизацией других. В первую очередь, с помощью речи. Но нужно учитывать, что слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесникам развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

Направления коррекционно-педагогической работы:

Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранные остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.

Использование наглядного материала:

Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;

Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;

Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.

### Дети с нарушением слуха

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с глубоким стойким двусторонним нарушением слуха: рано потерявшие слух, родившиеся со слуховыми нарушениями или потерявшие слух до периода развития речи. Они не воспринимают речь и не могут самостоятельно ею овладеть. Чтобы разговаривать, им необходимо специальное обучение. Такие дети воспринимают мир зрением и осязанием. Их мыслительные процессы основаны не на речи, а на образах и действиях. Поэтому им трудно определять причины и следствия, свойства и отношения. Их внимание и память характеризуются неустойчивостью и низким объемом из-за утомляемости.

В обучении речи главную роль играет специальная акустическая и сурдоаппаратура. И хотя речь остается неразвитой, преобладают слова, обозначающие предметы и очень мало слов, описывающих качества и движение, они все же могут говорить. Пусть и допуская ошибки в звуках, заменяя слова похожими по звучанию.

Между собой дети общаются жестами и пытаются перенести такое общение в мир слышащих, имитируя жестикуляцией и мимикой разные объекты и их признаки. Иногда это воспринимается как агрессия, и идет такой же агрессивный ответ. Это одна из причин, почему дети с глухотой обладают низкой самооценкой.

Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь. Они продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохраненный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении - развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная

память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

Направления коррекционно - педагогической работы:

Использование невербальной (неречевой) передачи информации в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.

Использование наглядных методов, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

### Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно произвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

Направления коррекционно-педагогической работы:

- Частое переключение, смена вида деятельности;
- Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- Разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

#### Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его

распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Направления коррекционно-педагогической работы:

Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Требования к непосредственному показу упражнений.

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.
- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Двигательные нарушения у детей имеют различную степень выраженности:

- при тяжелой степени двигательных нарушений дети не владеют навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью, они не могут

самостоятельно обслуживать себя;

- при средней (умеренно выраженной) степени двигательных нарушений дети владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.), т.е. самостоятельное передвижение детей затруднено. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивных функций рук;
- при легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Дети с ДЦП, врожденными и приобретенными деформациями ОПА, вялыми параличами верхних и нижних конечностей, парезами нижних и верхних конечностей. Недостаточность движений мешает им воспринимать действительность зрением и кинестетикой. У них более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания. Встречается алалия и дизартрия.

Таким детям полезно совмещать обучение с посильной трудовой деятельностью. Она учит переключать внимание, снижает вялость, дает чувство значимости.

Направления коррекционно-педагогической работы:

Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на кинестетические и проприоцептивные ощущения.

Применение наглядных материалов:

- метод тандотерапии - для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуется для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.
- видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

### Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за

органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором - нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия - это нарушение произношения. При дизартрии - из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии - из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики, музыки. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

Направления коррекционно-педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи; работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала для развития движений.

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы реализации программы:

Принцип систематичности - чередовании нагрузки и отдыха.

Принцип индивидуальности - предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.

Принцип развивающей направленности - при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».

Принцип воспитывающей направленности - воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.

Принцип сознательности - понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Принцип наглядности - созданию у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.

Принцип доступности - обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

Словесные методы - методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).

Наглядные методы - методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

Практические методы - методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

Равномерный метод - метод, способствующий одновременному укреплению всех мускулов, исключаяющий их перенапряжение.

Переменный метод - попеременное усиление и ослабление нагрузки на мышцы.

Интервальный метод - метод, приметающийся наиболее часто перед соревнованиями, характеризуется разными интервалами работы и отдыха

Повторный метод - метод, основанный на передвижении со скоростью почти равной соревновательной.

Соревновательно-игровой метод - метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние воспитанников.

Тренировки в зависимости от этапа обучения, условно делятся на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные.

На учебном занятии изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники передвижения на лыжах, совершенствуется в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают в соответствии содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Тренировки по лыжной подготовке состоят из следующих структурных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает 10-15% времени тренировки и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач основной части. Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока.

Основная часть направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал предыдущего урока, затем осваивают и совершенствуют новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку.

Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся медленно возвращаются на лыжах или без лыж на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибание туловища.

Методы психологической подготовки:

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

Специальные методы: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

В круглогодичном цикле подготовки делается следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям,

развитием волевых качеств специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности в выступлении и мобилизационной готовности к состязанию;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:

Осознание задач на предстоящую гонку.

Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.

Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.

Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящих соревнований.

Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Материально-техническое оснащение программы:

- спортивный зал;
- комната для переодевания;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- резиновые амортизаторы;
- перекладины;
- мячи;
- резак для прокладки лыжни (классический ход);
- комплект флажков для маркировки трассы;
- секундомер электронный на 100 замеров;
- комплект гантелей весом 1 -6 кг;
- комплект резиновых эспандеров;
- скакалки, гимнастические палки, мячи;
- лыжи с насечкой, для классического хода, для конькового хода;
- крепления лыжные (профиль NNN или SNS);
- ботинки лыжные под крепления NNN или SNS;
- палки лыжные легкосплавные, для классического хода, для конькового хода;
- лыжероллеры для классического хода, для конькового хода;
- пульсометры;
- стол для подготовки лыж;

- комплект парафинов и мазей держания;
- утюги для нанесения парафинов;
- комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж;
- пластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж.

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: определение понятия «Контроль физического состояния», факторы при контроле физического состояния, определение «уровня физического состояния», выполнение отдельных практических заданий, тестирование, выполнение контрольных прикидок, участие в конкурсах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание уровня физического состояния посредством выполнения тестирования, выполнения контрольных прикидок по отдельным силовым движениям в пауэрлифтинге.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего - ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы - объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания с помощью страхующего; удовлетворительно владеет техникой выполнения упражнений, есть изъяны и слабые стороны отдельных мышечных групп.

Уровень освоения программы выше среднего - учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает в техническом выполнении классических и отдельных силовых упражнениях самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества (растяжка задней поверхности бедра перед становой тягой), свободно владеет техникой выполнения классических упражнений по соревновательным правилам, умеет пользоваться экипировкой контрольных прикидок.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль, середине года (январь) проводится текущий контроль, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных

нагрузок и соревновательной деятельности);

- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- сдача норм ГТО.

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП  
в спортивно-оздоровительной группе по лыжным гонкам.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 60 м. (не более 8,0 с)	Бег на 60 м. (не более 8,5 с)
	Бег 100 м. (не более 15,0 с)	Бег 100 м. (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м. (не более 5 мин.45 с)	Бег 1500 м. (не более 6 мин. 15 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Подтягивание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Подтягивание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
	Приседания со штангой весом не менее 60% от собственного веса (не менее 7 раз)	Приседания со штангой весом не менее 40% от собственного веса (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см.)
	Подтягивания на перекладине за 20 с. (не менее 11 раз)	-
	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 8 раз)

Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09- 3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ);
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
9. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
10. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
11. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход. Не только... - М.: Физкультура и спорт, 2015.
12. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е, Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.Советский спорт, 2005.
13. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2014.
14. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева,- М.: Физкультура и спорт, 2016.
15. Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2015.
16. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и

Спорт, 2015.

17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 2016.

18. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

19. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2015.

20. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

21. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. —М.: Издательство «СААМ», 2016.

22. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 19, 2015.

## ГЛОССАРИЙ

**АДАПТАЦИЯ (социальная)** - приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

**АМБЛИОПИЯ** - ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

**ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ** - своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова речи, используя дактильную азбуку.

**ДЕТИ с ограниченными возможностями здоровья** - группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

**ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ** - временное отставание развития психики или её отдельных функций.

**ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ** - группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ** - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своего подготовленности к участию в образовательном процессе.

**ИНТЕЛЛЕКТ** - совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

**КОРРЕКЦИЯ** - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

**ЛИЧНОСТЬ** - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

**МЕТОД** - способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

**РАЗВИТИЕ** - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

**СУР ДО АППАРАТУРА** - технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.

### Теоретическая часть

Введение в программу. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы объединения. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

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 подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### Практическая часть

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 13 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии;

то же, но перемещение приставными шагами.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Обучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Упражнения для развития быстроты:

Бег на короткие дистанции (30-100 м).

Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.

Беговые упражнения спринтера.

Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

Спортивные игры.

Элементы акробатики.

Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

**ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО  
ЛЫЖНОГО ХОДА**

Цель отталкивания палками:

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

Цель свободного скольжения:

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

При выносе рук и палок вперед:

Движение рук начинается:

- а) с плечевого сустава;
- б) с локтевого сустава;
- в) с запястья.

Напряженность рук:

- а) руки расслаблены;
- б) руки напряжены;
- в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

Палки находятся в отношении лыж:

- а) под острым углом по ходу движения;
- б) под тупым углом.

Тяжесть тела переносится:

- а) на пятки;
- б) на пальцы стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

При выносе рук вперед происходит:

- а) выдох;
- б) вдох;
- в) задержка дыхания.

Руки поднимаются:

- а) выше головы;
- б) до уровня глаз;
- в) до уровня груди.

Исходная поза отталкивания палками.

Постановка лыжных палок на опору:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) позади креплений.

Локтевые суставы:

- а) разогнуты;
- б) немного согнуты;
- в) отведены в сторону;
- г) находятся внизу.

Палки наклонены:

- а) только вперед;
- б) вперед и наружу;
- в) вперед и внутрь.

Тяжесть тела:

- а) на носках стоп;
- б) на пятках;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

Отталкивание палками.

Отталкивание:

- а) только туловищем;
- б) туловищем и руками;
- в) только руками.

Тяжесть тела переносится больше:

- а) на пятки;
- б) на носки стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) на уровне.

Поза окончания отталкивания палками.

Палки:

- а) составляют прямую с руками;
- б) не составляют прямую с руками.

Держание палок:

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

Тяжесть тела распределяется:

- а) равномерно по всей стопе;
- б) на пятках.

Ноги находятся в отношении лыжни:

- а) вертикально;
- б) отклонены назад.

## ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

Применяется при спуске:

- а) прямо;
- б) наискось.

Носки лыж:

- а) на одном уровне;
- б) один носок лыжи впереди другого.

Пятки лыж:

- а) обе отводятся в сторону;
- б) только одна отводится в сторону.

Лыжи ставятся:

- а) на внутренние канты;
- б) на внешние канты;
- в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

Давление на лыжи:

- а) равномерное;
- б) неравномерное.

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.

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.

Сгибание ног:

- а) ноги согнуты в коленях;
- б) ноги выпрямлены.

Колени:

- а) подаются вперед;
- б) не подаются вперед.

Положение рук:

- а) согнуты в локтях на уровне пояса;

- б) поднимаются выше головы;
- в) отведены назад.

Кольца лыжных палок:

- а) вынесены вперед;
- б) отведены назад;
- в) отведены в стороны.

Лыжные палки:

- а) прижаты к туловищу;
- б) не прижаты к туловищу.

## ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

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.

Скорость при выполнении поворота переступанием:

- а) увеличивается;
- б) сохраняется;
- в) уменьшается.

Поворот выполняется на спуске:

- а) в низкой стойке;
- б) в средней стойке;
- в) в высокой стойке.

В начале выполнения поворота вес тела переносится:

- а) на внешнюю лыжу;
- б) на внутреннюю лыжу;
- в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

Лыжа при отталкивании ставится:

- а) на внутренний кант;
- б) на внешний кант;
- в) всей поверхностью.

В начале отталкивания лыжей нога:

- а) согнута в коленном суставе;
- б) выпрямлена в коленном суставе.

В начале отталкивания ногой голень:

- а) вертикальна;
- б) наклонена вперед;
- в) отклонена назад.

В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:

- а) согнута;
- б) выпрямлена.

Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

- а) вплотную;
- б) на расстоянии 30-40 см;
- в) на расстоянии 70-80 см.

Лыжные палки в момент постановки в снег:

- а) ставятся впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) сзади креплений.