

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»
Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО на педагогическом совете
Протокол № 3 от 02.04.2021г.



ТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦДОД
Т.В. Шацких
«02» апреля 2021 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжный спорт»

Возраст обучающихся: 7-18лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Лялин Олег Анатольевич

с.Становое, 2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Лыжный спорт» (далее – программа) разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
3. СанПиН 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжный спорт» (далее Программа) составлена на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е.; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Лыжные гонки. Программа.- М.: Советский спорт, 2009)

Цель программы: формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени, адаптация детей к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Задачи модуля:

Образовательные:

- совершенствование техники передвижения;
- овладение основами тактики лыжника-гонщика и привитие инструкторских навыков;
- научить умело передвигаться на лыжах по пересеченной местности

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

Актуальность программы состоит в том, что 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.

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 занятиям 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.

Срок реализации программы: - 2 года, программа носит общеразвивающий характер, позволяющий освоить программу каждому обучающемуся. Программа реализуется круглогодично – с 01 сентября по 31 августа

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте 7-18 лет. Группы формируются на условиях свободного набора. В коллектив принимаются все желающие дети с разными физическими данными, учитывая возрастные особенности, а также медицинские показания, подтверждающиеся справкой по данному виду спорта.

Новизна данной программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Форма обучения – очная

Язык обучения - русский

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуально-групповая;- индивидуальная;- групповая.

Формы проведения занятий:

- теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия,
- спортивная игра, - тестирование,
- участие в соревнованиях

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения данной программой учащиеся 1 года обучения должны овладеть следующими знаниями и умениями:

Должны знать	Должны уметь
-об истории развития спорта в России; - требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; -знать о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке -знать терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту; - владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;	<ul style="list-style-type: none"> • освоить технику и тактику лыжных гонок • преодолевать расстояния 2 км • умело передвигаться на лыжах по пересеченной местности • выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям • Выполнять технические действия, связанные с передвижением на лыжах, рационально использовать их в различных условиях скольжения и рельефа местности. • Принять участие в соревнованиях

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модуля	Общее количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
2	«Лыжная подготовка»	216	10	206	Тестирование Контрольные упражнения

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года – 1 сентября.
Окончание учебного года – 31 мая.
Количество учебных недель – 36 недель.
Количество часов в неделю – 6 ч.
Режим занятий - 2 занятия в неделю.
Продолжительность одного занятия – 45 мин.
Перерыв - 10 мин.

С июня по август организуются и проводятся занятия, мастер-классы, праздники, игры, открытые площадки, соревнования и т.д.

Сроки проведения аттестации:

Промежуточная (декабрь) – теоретическая часть (тест) + практическая часть (соревнование по ОФП)

СОДЕРЖАНИЕ

Программа состоит из 1-го модуля

Содержание программного материала по модулю «Лыжная подготовка»
(1 год обучения)

1. Лыжная подготовка 1 год обучения

Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Общая физическая подготовка
Общая физическая подготовка. Игра в мини-футбол.
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России . Игра в волейбол
Специальные беговые упражнения.Высокий старт (30м).Бег по дистанции (60 м).Финиширование.
Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств.
Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка.Бег 1000 м. Подвижные игры
Контрольные упражнения.Общая физическая подготовка.Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».
Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.
Краткая характеристика техники лыжных ходов.
Общая физическая подготовка. Подвижные игры
Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.Игра в мини-футбол
Упражнения для развития выносливости. Кроссовая подготовка. Игра в волейбол
Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом Игра в мини-футбол, баскетбол
История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы.Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы.
Специальная физическая подготовка.Краткая характеристика техники лыжных ходов.
ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.
Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов. Подвижная игра. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.

Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.

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

Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП.

Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения на гимнастических снарядах.

Имитация лыжных ходов. Развитие координационных способностей. Игра в мини-футбол

Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка

Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Эволюция лыж и снаряжения лыжника.

Попеременный двухшажный ход. Работа рук. Работа ног. Имитация. Упражнения для развития быстроты

Одновременный бесшажный ход. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.

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

Коньковый ход. Работа рук. Работа ног. Имитация. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Эстафеты Развитие силовых способностей. Игра мини-футбол.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Развитие скоростных качеств. Игра в волейбол.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2км.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Дистанция 2км.

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск основной стойке. Дистанция 2 км.

Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Дистанция 2км.

Построение в шеренгу с лыжами на руках.

Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот в движении. Дистанция 3 км.

Соревнование. Прохождение дистанции 2 км классическим ходом.

Значение лыжных мазей. Игры на лыжах.

Одновременный бесшажный ход. Дистанция 3км.

Преодоление подъема скользящим шагом и «полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку».

Преодоление подъема скользящим шагом и «полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку».

Преодоление подъема скользящим шагом и «полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку».

Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Игры на лыжах.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 3500 м

Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км, 3км. Подъем «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуски в основной стойке.

Полуконьковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
Дистанция 3 км
Полуконьковый ход. Дистанция 3 км
Полуконьковый ход. Дистанция 3 км
Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Дистанция 3 км.
Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 2 км
Торможение «плугом». Игры на лыжах. Подъем скользящим шагом.
Соревнование по лыжным гонкам. Коньковый ход 2 км.
Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях Дистанция 3 км..
Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Игры на лыжах.
Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Полуконьковый ход . Дистанция 3 км.
Коньковый ход . Дистанция 4 км.
Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 км
Переход с одновременных ходов на попеременные.
Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях Дистанция 4 км.
Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 -4 км
Соревнования. Дистанция 3 -5 км. Коньковый ход.
Одновременные ходы. Дистанция 3 км.
Классические ходы. Дистанция 3 км.
Классические ходы. Дистанция 3 км.
Техника спуска. Техника подъема. Коньковый ход. Дистанция 4 км.
Техника спуска и подъема. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов
Контроль за подготовленностью обучающихся.
Передвижение классическими лыжными ходами.
Дистанция 3 - 4 км.
Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъема. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Техника передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 - 4 км.
Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 3 - 5 км.
Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 3 - 5 км.
Переход с одновременных ходов на попеременные . Дистанция 3 -5 км.
Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 -5 км.
Крупнейшие всероссийские международные соревнования. Коньковый ход. Дистанция 3 км
Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км
Техника спуска и подъема Коньковый ход. Дистанция 4 км
Соревнования по лыжным гонкам на дистанциях 3 км. Коньковый ход . Техника спуска и подъема.
Совершенствование основных элементов Техники классических лыжных ходов.

Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 3 км.

Совершенствование основных элементов

Техники классических лыжных ходов.

Передвижение классическими лыжными ходами. Дистанция 3 км.

Передвижений классическими лыжными ходам. Дистанция 3 км

Техника спуска и подъёма. Коньковый ход.

Соревнования по лыжным гонкам Коньковый ход. Дистанция 3 км

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км

Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Дистанция до 3 км

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Дистанция до 3 км

Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Дистанция до 4 км

Коньковый ход. Дистанция до 4 км. Игры на лыжах

Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице

Общая физическая подготовка. Игра в волейбол.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития равновесия и координации движений. Игра в мини-футбол.

Общая физическая подготовка. Равномерный и попеременный бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра в баскетбол.

Имитационные упражнения на месте и в движении; Общая физическая подготовка

Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, упражнения на развитие силы;

Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости; Бег в течении 6 мин

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; Игра в баскетбол.

Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития гибкости. Кроссовая подготовка.

Бег на выносливость. Имитационные упражнения на месте и в движении

Специальная физическая подготовка. Игра в мини-футбол.

Общая физическая подготовка Упражнения на развитие силы и быстроты.

Общая физическая подготовка. Игра в баскетбол.

Контроль по общей физической подготовке. Игра в волейбол.

Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».

Кросс по пересеченной местности;

Кросс по пересеченной местности;

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра в баскетбол.

Контроль по специальной физической подготовке. Игра в волейбол.

Специальная физическая подготовка Игра в мини футбол.

Подведение итога за год.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

В реализации программы задействован педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием.

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

- Лыжи с креплениями, ботинками и палками на весь состав учащихся;
- зал для подвижных игр, тренажёрный зал, зал для просмотра спортивных передач, стадион, лыжная трасса;
- инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щётки);
- лыжная мазь, парафины;
- гантели 1-3 кг, штанга;
- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, и т.д);
- свисток, секундомер, рулетка;
- Термометр наружный-1 шт.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль

- 1.Вопросник к собеседованию (Приложение № 1);

Промежуточная аттестация (декабрь)

- 1.Тест «Основы лыжной подготовки» (Приложение № 2);
2. Карта результативности по освоению программы «Лыжные гонки» (Приложение № 3);
3. Контрольные нормативы по общей физической подготовке (Приложение № 4)

Промежуточная аттестация (май)

- 1.Тест «Основы лыжной подготовки» (Приложение № 2);
2. Карта результативности по освоению программы «Лыжные гонки» (Приложение № 3);
3. Контрольные нормативы по общей физической подготовке (Приложение № 4)

Отслеживая деятельность обучающихся на занятиях, педагог заполняет «Карту результативности» (Приложение 1), в которых фиксирует совокупный результат работы ребенка на занятии. Она представляет собой бланк, на котором построена таблица, критериями которой является уровень сформированных знаний и умений по лыжной подготовке.

Применяя метод наблюдения, анализируя результаты выполнения нормативов, тестов, участие в различных соревнованиях, результат каждого ребенка фиксируется по определенным критериям в соответствии с ожидаемыми результатами.

Определяется уровень освоения программы (высокий – В; средний – С; низкий – Н). по общей совокупности выполнения всех нормативов

Для отслеживания результативности образовательного процесса промежуточная аттестация проводится 2 раза в год.

Промежуточная аттестация (декабрь)

- Тестовые задания для оценки технических навыков передвижения на лыжах
- Соревнование.

Промежуточная аттестация (май)

- Тестовые задания для оценки технических навыков передвижения на лыжах
- Соревнование.

Список литературы

Интернет-ресурсы:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ
<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ
<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов
<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам
<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования
<http://www.minsport.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.olympic.org/> - Олимпийский Комитет России
<http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000. 3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 2002
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.

Вопросник к собеседованию «Мои интересы»

- Как тебя зовут?
 Сколько тебе лет?
 Чтобы ты хотел рассказать о себе?
 Как ты любишь проводить своё свободное время?
 Почему ты хочешь заниматься лыжным спортом?
 Что ты знаешь об этой игре?
 Занимался ли ты ранее лыжами ?
 Знаком ли ты с именами и деятельностью выдающихся лыжников?
 Занимается ли кто-нибудь из твоих родных, друзей или знакомых лыжным спортом?
 Как ты думаешь, чем в дальнейшем тебе может помочь это увлечение?
 . Как ты думаешь, сможет ли твоё увлечение, когда-нибудь, перерасти в будущую профессию мастера спорта, тренера по лыжам?

Тест «Тест основы лыжной подготовки»

- 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.
7. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.
8. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
9. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
10. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
11. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.
12. 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.
13. 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.
14. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
15. Колени: а) подаются вперёд; б) не подаются вперёд.
16. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
17. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперёд; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
18. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.
19. 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.
20. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
21. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
22. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распространяется равномерно на обеих лыжах.
23. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
24. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
25. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперёд; в) отклонена назад.
26. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.
27. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см.; в) на расстоянии 70-80 см.
28. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) становятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

За каждый правильный ответ- 1б

Высокий уровень -3 балла за 20-28 правильных ответов
Средний уровень -2 балла за 14-19 правильных ответов
Низкий уровень -1 балл за 13 и менее правильных ответов

