

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Камышловский педагогический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГАПОУ СО
«Камышловский педагогический колледж»
_____ И.И.Ярославцева
«__» _____ г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Лыжная подготовка»**

Возраст обучающихся студентов – 15-19 лет
Срок реализации – 9 месяцев

Автор-составитель:
Петкин Игорь Николаевич,
преподаватель физической
культуры

г. Камышлов, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	5
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	14
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	16
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	21
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	22
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка » (далее по тексту – «Образовательная программа», «Программа») является, с учётом особенностей организации занятий в ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж» (далее по тексту – «КПК»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Лыжная подготовка» составлена с целью выполнения требований к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена (Раздел 7, п. 7.1., 7.8.ФГОС СПО по специальности) в части создания условий, необходимых для сохранения здоровья обучающихся, участия обучающихся в работе спортивных клубов, обеспечения эффективной самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура».

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Лыжная подготовка».

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки лыжников, формирования у обучающихся целостного представления о лыжах, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и

улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Рабочая программа создана на основе курса обучения лыжной подготовки, который является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в федеральном государственном образовательном стандарте.

Актуальность программы. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных студентов, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Правильные и рациональные движения сохраняются, в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени студентов, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

У обучающихся студентов в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Лыжная

подготовка», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Формами организации являются тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом физических возможностей.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Наполняемость группы: от 15 человек.

Рабочая программа по лыжной подготовке предназначена для студентов 1-2 курсов в возрасте 15-19 лет, имеющих медицинские показания и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, объемом 74 академических часа (2 часа в неделю; 37 учебных недель)

Формы аттестации: контрольные испытания по лыжным гонкам и ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели программы «Лыжная подготовка»:

- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи программы «Лыжная подготовка»:

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта

Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника-спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника - гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

3. Особенности различных лыжных ходов.

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование.

Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полу-елочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

4. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

- 1) Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- 2) Упражнения для развития мышц туловища;
- 3) Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- 4) Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- 5) Упражнения в равновесии;
- 6) Легкоатлетические упражнения.
- 7) Упражнения на лыжах для развития физических качеств:
 - координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
 - выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.
 - скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двушажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

7. Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для студентов 1-3 курсов представлено в примерном учебном плане.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие стадиона, спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от учебного заведения. Имеется учебная площадка рядом с учебным заведением, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучаясь по данной программе, студенты должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само-страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	январь	14	16.10-17.40	комплексно е	2	Теоретическая подготовка и ОФП, СФП	Тренажерный зал	О, ПН
2.	январь	21	16.10-17.40	практика	2	Техническая подготовка	Лыжня	ПН
3.	январь	28	16.10-17.40	практика	2	Техническая подготовка	Лыжня	ПН
4.	февраль	4	16.10-17.40	практика	2	Техническая подготовка и ОФП	Лыжня	ПН
5.	февраль	11	16.10-17.40	практика	2	Техническая подготовка	Лыжня	ПН
6.	февраль	18	16.10-17.40	практика	2	Техническая подготовка	Лыжня	ПН
7.	февраль	25	16.10-17.40	практика	2	Техническая подготовка и ОФП	Лыжня	ПН
8.	март	4	16.10-17.40	практика	2	Техническая подготовка	Лыжня	ПН
9.	март	11	16.10-17.40	практика	3	Контрольная тренировка	Лыжня	ПН
10.	март	18	16.10-17.40	практика	2	ОФП и СФП	Тренажерный зал	ПН
11.	март	25	16.10-17.40	практика	2	ОФП и СФП	Тренажерный зал	ПН
12.	апрель	1	16.10-17.40	практика	2	ОФП	Стадион	ПН
13.	апрель	8	16.10-17.40	практика	2	ОФП	Стадион	ПН

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивной секции
«Лыжная подготовка»**

14.	апрель	15	16.10-17.40	практика	2	ОФП и СФП	Стадион	ПН
15.	апрель	22	16.10-17.40	практика	2	ОФП и СФП	Стадион	ПН
16.	апрель	29	16.10-17.40	практика	2	ОФП	Стадион	ПН
17.	май	6	16.10-17.40	практика	2	Контрольная тренировка	Стадион	ПН
18.	май	13	16.10-17.40	практика	2	ОФП, СФП, ТП	Стадион	ПН
19.	май	20	16.10-17.40	практика	2	ОФП, СФП, ТП	Стадион	ПН
20.	май	27	16.10-17.40	комплексно е	2	Контрольная тренировка	Тренажерный зал	Т, ПН

21.	сентяб рь	2	16.10-17.40	комплексно е	2	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка	Тренажерный зал	О
22.	сентяб рь	9	16.10-17.40	практика	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Тренажерный зал	ПН
23.	сентяб рь	16	16.10-17.40	практика	2	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	Стадион	ПН
24.	сентяб рь	23	16.10-17.40	практика	2	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.	Стадион	ПН

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивной секции
«Лыжная подготовка»**

25.	сентябрь	30	16.10-17.40	практика	2	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация	Стадион	ПН
26.	октябрь	7	16.10-17.40	практика	2	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	Стадион	ПН
27.	октябрь	14	16.10-17.40	комплексное	2	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.	Тренажерный зал	О,ПН
28.	октябрь	21	16.10-17.40	комплексная	2	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.	Стадион	ПН
29.	октябрь	28	16.10-17.40	практика	2	Техническая подготовка, ОФП, СФП	Тренажерный зал	ПН
30.	ноябрь	4	16.10-17.40	практика	2	Техническая подготовка, ОФП, СФП	Тренажерный зал	ПН
31.	ноябрь	11	16.10-17.40	Комплексное	2	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.	Тренажерный зал	ПН
32.	ноябрь	18	16.10-17.40	практика	2	Техническая подготовка, ОФП, СФП	Лыжня	ПН
33.	ноябрь	25	16.10-17.40	практика	2	Техническая подготовка, ОФП, СФП	Лыжня	ПН
34.	декабрь	2	16.10-17.40	комплексная	2	Теоретическая подготовка, тактическая подготовка, СФП	Лыжня	О,ПН

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивной секции
«Лыжная подготовка»**

35.	декабрь	9	16.10-17.40	практика	2	Техническая подготовка, СФП	Лыжня	О,ПН
36.	декабрь	16	16.10-17.40	практика	2	Техническая подготовка, СФП	Лыжня	О,ПН
37.	декабрь	23	16.10-17.40	комплексная	2	Контрольная тренировка	Лыжня	О,ПН

Примечание: формы текущего контроля успеваемости

- опрос (О);
- тестирование (Т);
- реферат (Р);
- практические нормативы (ПН).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Материально-техническое обеспечение

№п/п	Наименование	Количество изделий (шт)
1	Лыжи классические	15
2	Лыжи коньковые	15
3	Палки классические	15
4	Палки коньковые	15
5	Секундомер	1
6	Мяч набивной (мед.бол) весом от 1 до 5 кг	8
7	Перекладина гимнастическая	1
8	Стенка гимнастическая	2
9	Скамейка гимнастическая	4
10	Маты гимнастические	4
11	Станок для нанесения парафина	1
12	Фишки, газовые кольца	12
13	Коврики гимнастические	15
14	Парафины лыжные	5
15	Мази лыжные	5
16	Лыжероллеры	5

Информационное обеспечение

№п/п	Наименование	Количество
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (ноутбук, принтер, аудиосистема, колонки).	1 шт.

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение программы предполагает работу одного преподавателя высшей или первой квалификационной категории, имеющего опыт тренерской или преподавательской работы.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся студентов. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке в преодолении дистанции.

Планируемые результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать: - теоретический материал в области физической культуры и спорта в России; - развития лыжных гонок в России и за рубежом; - основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по лыжной подготовке; - основы гигиенических знаний и навыков; - основы закаливания, режим и питание спортсмена; - понятия врачебного контроля и самоконтроля. Уметь:	Выполнение тестовых заданий по теоретическим знаниям Выполнение тестовых упражнений по физической, технической подготовкам. Результаты участия в

- выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке; технической подготовке. Освоить: - правила соревнований по лыжным гонкам, Овладеть: - техникой лыжных гонок; - тактикой лыжных гонок; - навыками индивидуальных и групповых тактических действий; - навыками выполнения технических действий; - навыками действовать в коллективе. Улучшать: - личный нормативов по общей физической подготовке; - личный норматив по лыжным гонкам; - индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.	соревнованиях
---	----------------------

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным фондом оценочных средств.

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются студенты разной физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях Приложение №1. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля за успеваемостью осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в журнале учета секционных занятий.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках итоговой аттестации осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного спорта, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках

промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материал. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов представлены в Приложения №1 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных нормативов.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 2-балльной системе. Так, 2 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Один балл - если предыдущий результат не изменился; 0 балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания и упражнения (Приложение №2). Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения из прилагаемого перечня. При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 2 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет».

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1

Спортивная классификация

Лыжные гонки

Разрядные нормы по лыжным гонкам

Разряд	Дистанция					
	0,5	1 км	3 км	5 км	10 км	15 км
Мужчины – классический стиль						
3 юн	3.21	6.59	22.20	38.31		
2 юн	2.36	5.24	17.17	29.40	1:01.46	1:34.50
1 юн	2.08	4.26	14.12	24.22	50.44	1:17.54
III				20.48	43.19	1:06.31
II				18.15	38.01	58.22
I				16.21	34.02	52.15
Мужчины – свободный стиль						
2 юн	2.35	5.23	17.12	29.31	1:01.27	1:34.22
1 юн	2.03	4.17	13.41	23.30	48.56	1:15.09
III				19.44	41.04	1:03.04
II				17.09	35.42	54.49
I				15.17	31.50	48.53
Женщины – классический стиль						
3 юн	4.15	8.50	28.17	48.33		
2 юн	3.05	6.29	20.44	35.35	1:14.06	
1 юн	2.34	5.20	17.02	29.14	1:00.52	
III			14.33	24.58	51.58	1:19.49
II			12.46	21.54	45.36	1:10.02
I			11.25	19.37	40.50	1:02.42
Женщины – свободный стиль						
2 юн	3.06	6.27	20.38	35.25		
1 юн	2.28	5.08	16.26	28.12		
III			13.47	23.40	49.16	1:15.40
II			11.59	20.34	42.50	1:05.47

I

10.41

18.20

38.11

58.38

Приложение 3

Контрольные вопросы и задания по разделу «Лыжная подготовка»

1. Система движений, с помощью которой, лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий, называется:

- а) тактикой передвижения на лыжах;
- б) техникой передвижения на лыжах;
- в) стойкой передвижения на лыжах;
- г) техникой бега.

2. Способы передвижения на лыжах (классификация).

- а) одновременный, попеременный;
- б) классический, коньковый;
- в) спуски, подъемы, торможения, повороты;
- г) бесшажный, одношажный, двушажный, четырехшажный.

☐ 3. Одновременные классические лыжные ходы

- а) одношажный; б) двушажный;
- в) четырехшажный; г) бесшажный.

4. По какому признаку отличают одновременные ходы от попеременных?

- а) по движению ног, лыж;
- б) по количеству шагов за один цикл движения;
- в) по движению рук, палок;
- г) все ответы правильные.

5. Описание, какого лыжного хода здесь дано?

фаза 1 – одновременный вынос палок и выпрямление туловища;

фаза 2 – одновременное отталкивание палками;

фаза 3 – свободное скольжение на двух лыжах.

- а) одновременный одношажный; б) попеременный бесшажный;
- в) попеременный двушажный; г) одновременный бесшажный.

6. Попеременные коньковые ходы :

- а) одношажный; б) двушажный;
- в) четырехшажный; г) бесшажный.

7. Общие основные элементы всех способов передвижения на лыжах.

- а) отталкивание лыжами; б) отталкивание палками;
в) свободное скольжение; г) все варианты верны.

8. Основные отличия в отталкивании ногой в классических и коньковых ходах.

- а) в классических ходах отталкивание лыжами происходит в момент остановки, в коньковом ходе - во время движения;
б) в классических ходах носки лыж в сторону, в коньковом ходе – параллельно;
в) в коньковом ходе носки лыж в сторону, в классических - лыжи параллельно друг другу;
г) все варианты верны.

9. Способы передвижения на лыжах в подъем.

- а) ступающий шаг, скользящий шаг, полу ёлочка, ёлочка, лесенка;
б) полу ёлочка, ёлочка, ступенька;
в) коньковый, классический;
г) коньковый, полу коньковый, лесенка.

10. Какой способ подъема здесь описан? Верхняя лыжа скользит, носок нижней отводится в сторону.

- а) ёлочка; б) лесенка; в) полу ёлочка; г) полуконьковый.

11. Стойки спусков на лыжах.

- а) высокая, средняя, низкая; б) стойка при спуске наискось, стойка отдыха;
в) аэродинамическая; г) все ответы правильные.

12. В каких случаях используется низкая стойка?

- а) для погашения скорости; б) для сохранения скорости или увеличения;
в) для преодоления неровностей; г) не используется

13. Основные неровности, встречающиеся на склонах.

- а) спад, выкат; б) уступ, выступ;
в) бугор, впадина; г) все варианты верны.

14. Способы поворотов на лыжах на месте

- а) переступанием, махом, прыжком; б) елочкой, прыжком, «плугом»;
в) «плугом», «полу плугом», «солнышко»; г) упором, «плугом», «полу плугом»

☐ 15. Способы поворотов на лыжах в движении.

- а) переступанием, махом, прыжком;

- б) переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах;
- в) «плугом», «полу плугом», «солнышко»;
- г) упором, «плугом», «полу плугом».

16. Основные способы торможений на лыжах.

- а) изменение стойки спуска, палками; б) «плугом, «полу плугом»;
- в) упором, боковым соскальзыванием; г) все варианты верны.

17. Занятия на лыжах могут проводиться при температуре воздуха (при слабом ветре) с учащимися 16-18 лет:

- а) до – 15 градусов; б) до – 18 градусов;
- в) до – 23 градусов; г) до – 25 градусов.

18. Вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию это:

- а) биатлон; б) техника передвижения на лыжах;
- в) лыжные гонки; г) керлинг.

19. Дата проведения первого личного чемпионата России в лыжной гонке на 30 км.

- а) 7 февраля 1910г; б) 30 мая 1879г;
- в) 6 декабря 1975г; г) 18 апреля 1880г

20. Имя первого победившего лыжебежца России, победившего на первом личном чемпионате страны

- а) Василий Рочев; б) Алексей Прокуроров
- в) Павел Бычков; г) Александр Легков

21. В каком году и где проводились I Зимние Олимпийские игры.

- а) 1924; б) 1958; в) 1879; г) 1994

22. Участница пяти Олимпиад и восьми чемпионатов мира обладательницу международного приза Кубертена – лидера мировой элиты лыжников.

- а) Ольга Завьялова; б) Раиса Сметанина
- в) Евгения Медведева-Арбузова; г) Галина Кулакова

23. Первый русский «Король лыж» победивший на дистанциях 30 и 50 км и лыжном марафоне на XX чемпионате мира в Фалуне (Швеция, 1954 г.)

- а) Виктор Майгуров; б) Николай Зимятов
- в) Павел Колчин; г) Владимир Кузин

☐ 24. Олимпийские виды лыжного спорта.

- а) лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье;

- б) керлинг, ориентирование на местности;
- в) горные лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд;
- г) параллельный слалом, фигурное катание на лыжах.

☐ 25. Соревновательные дисциплины по лыжным гонкам.

- а) гонка классическим ходом, гонка свободным стилем, марафонская гонка;
- б) спринт; дуатлон, эстафета, смешанная эстафета;
- в) биатлон, лыжное двоеборье, горные лыжи;
- г) сноуборд, фристайл, виндсерфинг,

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19367-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556353> (дата обращения: 04.11.2024).
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539549> (дата обращения: 04.11.2024).
3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539970> (дата обращения: 04.11.2024).
4. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541894> (дата обращения: 04.11.2024).