

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Дельфин»  
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
«СШ «Дельфин»  
Протокол от 31.08.2023 № 1/пс



### Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
стартового уровня по виду спорта **«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

направленность: *физкультурно-спортивная*  
возраст обучающихся: 9-10 лет

Год обучения: второй  
Количество часов в неделю: 6  
Количество часов в год: 264  
Форма обучения: очная

Разработчик:  
Юрьева Нина Николаевна,  
тренер-преподаватель

Программа рассмотрена  
методическим советом «СШ «Дельфин»  
Протокол от 28.08.2023 № 15

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по лыжным гонкам разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «лыжные гонки» (далее – ДООП, Программа), имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **стартовый уровень сложности**.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 9-10 лет.

Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у обучающихся специальных умений и навыков.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

**Цель программы** - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся средствами лыжного спорта через овладение техникой и тактикой дисциплины «лыжные гонки».

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- ✓ создать представления о лыжном спорте в части дисциплины «лыжные гонки» через знакомство обучающихся с историей возникновения и развития выбранного вида спорта;
- ✓ обучить терминологии и основным техническим элементам лыжных гонок;
- ✓ обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- ✓ научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками.

#### *Воспитательные:*

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

#### *Развивающие:*

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности лыжными гонками;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

**Форма организации учебной деятельности:** групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

**Виды занятий:** вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

## Планируемые результаты освоения программы

### **Предметные:**

*обучающиеся будут знать:*

- ✓ историю развития лыжного спорта;

- ✓ имена выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
- ✓ классификационные требования по лыжным гонкам;
- ✓ место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- ✓ правила ухода за лыжами и их хранение;
- ✓ основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- ✓ правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- ✓ значение занятий лыжными гонками для всестороннего гармоничного и физического развития.

*Обучающиеся будут уметь:*

- ✓ владеть техникой передвижения на лыжах;
- ✓ правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- ✓ выполнять спуски и подъемы;
- ✓ тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции.

#### **Личностные результаты:**

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ усвоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **Метапредметные результаты**

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

#### **Формы аттестации и контроля**

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» *текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы); *аттестация обучающихся* (промежуточная или итоговая) проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

В 2023-2024 учебном году для данной группы предусмотрена сдача итоговой аттестации обучающихся (Приложение №1).

## 2. Календарный учебный график рабочей программы на 2023-2024 учебный год

Год обучения (группы)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
второй	01.09.2023	31.08.2024	44*	8/352	3 раза в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.23, 01.01-08.01.2024, 23.02.24, 08.03.24, 01.05.24, 09.05.24, 12.06.24 Каникулы: 01.07.24-11.08.24

\*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

сен.23							окт.23							ноя.23							дек.23								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
				1	2	3							1			1	2	3	4	5					1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31		
							30	31																					
4	4				5		5	4				4		4	5				3		4	4				5			
13	УЧ.ДНЕЙ						13	УЧ.ДНЕЙ						12	УЧ.ДНЕЙ						13	УЧ.ДНЕЙ						51	ДН.
26	ЧАСОВ						26	ЧАСОВ						24	ЧАСОВ						26	ЧАСОВ						102	Ч.
январь.24							фев.24							март.24							апр.24								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28		
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30							
4	4				3		4	4				4		4	4				5		5	4				4			
11	УЧ.ДНЕЙ						12	УЧ.ДНЕЙ						13	УЧ.ДНЕЙ						13	УЧ.ДНЕЙ						49	ДН.
22	ЧАСОВ						24	ЧАСОВ						26	ЧАСОВ						26	ЧАСОВ						98	Ч.
май.24							июнь.24							июль.24							авг.24								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4		
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18		
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25		
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30	31			
4	4				4		4	3				5									3	3				2			
12	УЧ.ДНЕЙ						12	УЧ.ДНЕЙ							УЧ.ДНЕЙ						8	УЧ.ДНЕЙ						33	ДН.
24	ЧАСОВ						24	ЧАСОВ							ЧАСОВ						16	ЧАСОВ						64	Ч.
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20%;"> <div style="background-color: #cccccc; width: 15px; height: 10px; margin-bottom: 5px;"></div> ПРАЗДНИЧ. ДНИ         </div> <div style="width: 20%;"> <div style="background-color: #cccccc; width: 15px; height: 10px; margin-bottom: 5px;"></div> ОТПУСК/КАНИКУЛЫ         </div> <div style="width: 20%;"> <div style="background-color: #cccccc; width: 15px; height: 10px; margin-bottom: 5px;"></div> РАБОЧИЕ ДНИ         </div> </div>							<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td colspan="2">ИТОГО:</td></tr> <tr><td>133</td><td>УЧ.ДН.</td></tr> <tr><td>266</td><td>ЧАСОВ</td></tr> <tr><td colspan="2">264</td></tr> </table>							ИТОГО:		133	УЧ.ДН.	266	ЧАСОВ	264									
ИТОГО:																													
133	УЧ.ДН.																												
266	ЧАСОВ																												
264																													

### 3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2023-2024 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2023-2024 уч. года
		Всего	Теория	Практика	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	<b>Вводное занятие и ИТБ</b>	2	2		1					1							2
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	7	7		1	1	1					1	2			1	7
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	1	1										1				1
2.2.	История развития лыжного спорта в России	2	2			1						1					2
2.3.	Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль в процессе занятий лыжными гонками	4	4		1		1						1			1	4
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>94</b>	<b>7</b>	<b>87</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>15</b>					<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>7</b>	<b>94</b>
3.1.	Упражнения для всех групп мышц в составе разминки	12	1	11	1	2	2					2	2	3			12
3.2.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	40	3	37	9	8	6					6	3	5		3	40
3.3.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	17	1	16	4	4	3					2	2	1		1	17
3.4.	Упражнения для развития координационных способностей	10	1	9	1	2	2					1	2	1		1	10

3.5.	Подвижные игры, эстафеты	15	1	14	4	5	2					1	1			2	15
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>33</b>	<b>5,5</b>	<b>27,5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>						<b>7</b>	<b>4</b>	<b>9</b>		<b>4</b>	<b>33</b>
4.1.	Передвижение на лыжероллерах	10	2	8	2	2						1	1	2		2	10
4.2.	Упражнения на развитие координации движений	5	1	4	1	1						1	1	1			5
4.3.	Имитационные упражнения на месте	3	0,5	2,5	1							1	1				3
4.4.	Имитация лыжного хода по равнине	4	0,5	3,5		1							1	2			4
4.5.	Имитация движений рук с резиновым амортизатором	4	0,5	3,5	1							2		1			4
4.6.	Имитационные упражнения с палками и без	3	0,5	2,5								1		1		1	3
4.7.	Имитация лыжного хода в подъем (с палками, без палок)	4	0,5	3,5								1		2		1	4
5.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>82</b>	<b>8,5</b>	<b>73,5</b>			<b>4</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>22</b>						<b>82</b>
5.1.	Совершенствование основных элементов классических лыжных ходов	30	2	28				7	5	8	10						30
5.2.	Основы отталкивания в классическом и коньковом лыжных ходах	8	1	7			1	2	2	2	1						8
5.3.	Преодоление подъемов	5	1	4			1	1			3						5
5.4.	Основы активной постановки палок	3	0,5	2,5				1	1	1							3
5.5.	Маховый вынос ноги и постановка ее на опору	5	1	4				2	1	1	1						5

5.6.	Обучение коньковому лыжному ходу	27	3	24			2	7	6	6	6						27
5.7.	Торможение (плугом, упором, соскальзыванием)	4		4				1	1	1	1						4
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>			<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>						<b>22</b>
6.1.	Тактика стартового разгона	6	1	5			1	2	2	1							6
6.2.	Тактика прохождения дистанции	10	1	9			1	2	3	2	2						10
6.3.	Тактика финиширования	6	1	5			1	1	1	1	2						6
<b>7.</b>	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>			<b>1</b>					<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>20</b>
<b>8.</b>	<b>Аттестация обучающихся</b>	<b>4</b>		<b>4</b>									<b>4</b>				<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>264</b>	<b>34</b>	<b>230</b>	<b>76</b>			<b>72</b>			<b>76</b>			<b>40</b>			<b>264</b>
<b>Распределение часов по месяцам (план)</b>					<b>36</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>32</b>		<b>24</b>	

#### 4. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Сроки проведения
1	Проведение собраний в группах, выбор старост группы, ознакомление с учебными планами на отделениях, повтор внутреннего распорядка обучающихся	очное	01-07.09 2023г.
2	«Неделя безопасности» - знакомство/повтор инструктажей по технике безопасности по видам спорта	очное	01-07.09 2023г.
3	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним». Беседы, просмотр тематических фильмов, роликов	Очное/онлайн	03.09.2023г.
4	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня народного единства	Очное/онлайн	01.11-05.11.2023г.
5	Информационный час - «Душа России в символах ее», посвященный Дню Государственного герба РФ	Очное/онлайн	30.11.2023г.
6	Первенство СШ «Дельфин» - «Новогодняя гонка»	очное	Декабрь .2023г.
7	«Лыжня России»	очное	По положению февраль 2024
8	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества: «На страже Родины»	Очное/онлайн	19.02-24.02.2024г.
9	Участие обучающихся в Чемпионате Арамилевского ГО по лыжным гонкам, приуроченном к Дню защитника Отечества»	очное	По положению
10	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ	очное	09.05.2024г.
11	Проведение тематических бесед «Это нужно помнить»	Очное/онлайн	Май 2024г.
12	«Парад победителей»- торжественное награждение лучших обучающихся, родителей, тренеров-преподавателей	очное	Май 2024г.
13	Цикл бесед о спортсменах и физкультурниках – героях Великой Отечественной войны	Очное/онлайн	Весь май
14	Информационный час «Россия – мой любимый дом», посвященный Дню России	Очное/онлайн	12.06.2024г.
15	Игровые мероприятия, посвященные Дню физкультурника	очное	Август 2024г.
16	Информационный час - «Флаг державы - символ славы», посвященный Дню Государственного флага РФ	Очное/онлайн	22.08.2024г.
17	Сдача нормативов ФСК «ГТО»	очное	В течение года
18	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся		В течение года

<b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ-СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (264 ЧАСА)</b>				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			2-й год обучения	2-й год обучения
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 30 м с высоко старта (с)	5	нет	5,8
		4	нет	6
		3	нет	6,5
		2	нет	7
		1	нет	7,5
	Бег 60 м с высоко старта (с)	5	10	нет
		4	10,8	нет
		3	11	нет
		2	11,5	нет
		1	12	нет
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	14	8
		4	13	7
		3	11	5
		2	7	4
		1	4	3
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	125	120
		4	120	115
		3	115	110
		2	110	105
		1	105	100
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	5	45	35
		4	43	33
		3	40	30
		2	37	28
		1	35	26
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1	Классический лыжный ход (попеременный, двушажный, одновременный, одношажный, бесшажный)	10	выполнено	выполнено
		9	*	*
		8	*	*
		7	*	*
		6	*	*
		5	*	*
		4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
1	не выполнено	не выполнено		
2	Спуск в высокой, средней (основной) низкой стойке	10	выполнено	выполнено
		9	*	*
		8	*	*
		7	*	*

		6	*	*
		5	*	*
		4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	не выполнено	не выполнено
3	Торможения "упором", "плугом", "соскальзыванием"	10	выполнено	выполнено
		9	*	*
		8	*	*
		7	*	*
		6	*	*
		5	*	*
		4	*	*
		3	*	*
		2	*	*
		1	не выполнено	не выполнено

**\*10 баллов-норматив выполнен полностью без ошибок**

**\*8-9 баллов-минимальное кол-во ошибок в выполнении норматива**

**\*6-7 баллов-выполнение норматива не в полном объеме**

**\*4-5 баллов-выполнение норматива со множественными ошибками**

**\*2-3 балла-грубые ошибки в выполнении норматива**

**\*1 балл-норматив не выполнен**

## **Аннотация рабочей программы по лыжным гонкам**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** стартовый.

**Возраст обучающихся:** 9-10 лет.

**Объем программы – 264 часа, срок освоения программы - 1 год.**

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации учебной деятельности:** групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

**Виды занятий:** вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

**Режим занятий**

Общее количество часов неделю – 6 часов.

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

**Цель программы** - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся средствами лыжного спорта через овладение техникой и тактикой дисциплины «лыжные гонки».

**Задачи:**

*Обучающие:*

- ✓ создать представления о лыжном спорте в части дисциплины «лыжные гонки» через знакомство обучающихся с историей возникновения и развития выбранного вида спорта;
- ✓ обучить терминологии и основным техническим элементам лыжных гонок;
- ✓ обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- ✓ научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками.

*Воспитательные:*

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

*Развивающие:*

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности лыжными гонками;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

**Основные разделы программы/ количество часов:**

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 7 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 94 часа
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 33 часа

5. Техническая подготовка/ 82 часа
6. Тактическая подготовка/ 22 часа
7. Физкультурные и спортивные мероприятия/ 20 часов
8. Аттестация обучающихся/ 4 часа

### **Планируемые результаты освоения программы**

*Обучающиеся будут знать:*

- ✓ историю развития лыжного спорта;
- ✓ имена выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
- ✓ классификационные требования по лыжным гонкам;
- ✓ место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- ✓ правила ухода за лыжами и их хранение;
- ✓ основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- ✓ правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- ✓ значение занятий лыжными гонками для всестороннего гармоничного и физического развития.

*Обучающиеся будут уметь:*

- ✓ владеть техникой передвижения на лыжах;
- ✓ правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- ✓ выполнять спуски и подъемы;
- ✓ тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции.

### **Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации**

*Текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

*Итоговая аттестация* – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег на 30 м с высоко старта (с);
- бег 60 м с высоко старта (с);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз);
- классический лыжный ход (попеременный, двушажный, одновременный, одношажный, бесшажный);
- спуск в высокой, средней (основной) низкой стойке;
- торможения "упором", "плугом", "соскальзыванием".

