

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вагановская средняя общеобразовательная школа»

Рекомендовано:
к работе
педагогическим
советом
протокол № 1
от «31» августа 2020г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»

Возраст (7-18 лет)
Срок реализации 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
Павелин М. А.

Ваганово
2020г

Содержание

1	Раздел «Комплекс основных характеристик программы»
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цель и задачи программы
1.3	Учебный план с часовой нагрузкой
1.4	Содержание программы
1.5	Планируемые результаты
1.6	Личностные, мета-предметные и предметные результаты
2	Комплекс организационно - педагогических условий
2.1	Календарно тематическое планирование
2.1	Условия реализации программы
2.2	Формы аттестации
2.3	Оценочные материалы
2.4	Методическое обеспечение программы
3	Литература
3.1.	Список литературы для педагогов
3.2.	Список литературы для учащихся
4	Приложения
	Словарь терминов и определений

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Вагановская средняя общеобразовательная школа», является государственным бюджетным образовательным учреждением, которое осуществляет деятельность в области общего образования и в соответствии с лицензией и Уставом реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» (далее - Программа).

Данная дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020года;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- Уставом образовательного учреждения (МБОУ «Вагановская СОШ»), локальными актами и другими документами нормативно правового характера.

Программа модифицированная, за основу взята программа спортивной подготовки по Лыжным гонкам, разработанная Государственным автономным учреждением Центра подготовки по Лыжным гонкам г. Москва в 2018г.

Новизна программы состоит в том, что программа адаптирована к занятиям с учетом возраста учащихся, а также в особом распределении программного материала. С учетом специфики вида спорта Лыжные гонки определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития учащихся;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности для сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Актуальность программы состоит в её значимости для формирования новых ценностных ориентиров подрастающего поколения, необходимости в здоровом образе жизни. В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями только на уроках физической культуры, что не позволяет восполнить необходимую двигательную активность. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Лыжные гонки позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждению интереса к избранному виду спорта.

Отличительной особенностью данной программы, от программы взятой за основу (Программа спортивной подготовки по Лыжным гонкам, разработанную Государственным автономным учреждением Центра подготовки по Лыжным гонкам г. Москва 2018г.), является не только физическая и технико–тактическая подготовка юных лыжников, так же один из важных моментов это то, что большинство занятий проводятся дифференцированно и учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

Возраст детей.

Дети зачисляются в возрасте от 7 до 18 лет. Дети приходят с разным уровнем физической подготовки, психологической, нравственными ориентирами. Группы комплектуются по возрастам.

Срок реализации данной программы: Реализация данной программы рассчитана на 1 год, 46 недель -276 часов (3-раза в неделю по 2 часа).

Формы проведения занятий:

Учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные праздники, беседы, просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, зачет.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям лыжными гонками к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков. Программа предполагает решение основных задач:

Воспитательные:

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать воспитанию: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- сформировать стремление к победе в соревнованиях только честными способами.

Развивающие:

- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- развить физические и морально-волевые качества лыжника;
- способствовать развитию социальной адаптации детей через занятия лыжными гонками;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья;
- развивать память, мышление.

Образовательные:

- ☐ - Дать основы технических действий, приемов физических упражнений и научить использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- сформировать теоретические и практические знания, умения и навыки для занятий лыжными гонками;
- помочь овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику и тактику лыжных ходов.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий.

1.3. Учебно-тематический план
Спортивно - оздоровительная группа СО

№	Наименование темы	Общее кол- во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1. Теория					
1.1	Введение	1	1		
1.2	Физ. культура и спорт для человека	2	2		
1.3	ТБ на тренировках	1	1		
1.4	Сведения о строении и функциях организма	2	2		Собеседование
1.5	Влияние физ. упражнений на организм	2	2		
1.6	Гигиена, врачебный контроль	2	2		тестирование
2. Практика					
2.1	Общефизическая подготовка	126		126	зачет
2.2	Специальная физическая подготовка	96		96	Выполнение норм
2.3	Соревнования	10		10	Таблица участия
2.4	Контрольные упражнения	8		8	Выполнение норм
2.5	Контрольные тесты	8		8	тестирование
	Итого часов	276	10	266	

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка обучающихся:

1.1 Введение - Уровень современного спорта высших достижений в Лыжных гонках очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных Лыжников высокой квалификации. В подготовке Лыжников ведущую роль играет система спортивной тренировки.

1.2. Физическая культура и спорт для человека. Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

Профилактика различных заболеваний, физические упражнения быстро снимают психические нагрузки, успокаивают нервную систему. Мюссе: "Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить, физические упражнения".

Термин спорт происходит от латинского слова *disportare* - развлекаться. Соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Спорт как часть

физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

Целью физической культуры и спорта является расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

1.3. Техника безопасности. Поведение. Правила ухода за лыжами и их хранение.
Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах.
Требования безопасности перед началом занятий.
Требования безопасности во время занятий.
Требования безопасности по окончании занятий.
Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1.4. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:

1. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы.

2. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

1.5. Влияние физических упражнений на организм:

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает

усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество

циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Физические упражнения - своеобразный регулятор, обеспечивающий управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. Физические упражнения как средство сохранения здоровья.

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ от вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

1.6. Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

2. Практика

2.1. Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки учащихся в юношеском возрасте.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20- 30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

Упражнения для развития силы. Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнёром; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1-3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседания на двух или одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазание и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристские походы, спортивные игры.

Упражнения на расслабление. Поочерёдное потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочерёдно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание

вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперёд.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении.

Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках. Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8 - 10°. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10 - 12°.

2.2. Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Понятие о технике и тактики лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я, строевые упражнения на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой на плече.

Способы переворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше на снегу нарисует веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на большой угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2 - 4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скольльзящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный.

Игровые задания:

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки.
2. Преодолеть за 6 – 8 скольльзящих шагов наибольшее расстояние.
3. Пройти скольльзящим шагом без палок 15 – 20 м с наименьшим количеством шагов.
4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).
5. Пройти отрезок скольльзящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками – один полный скольльзящий шаг. С овладением техникой скольльзящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.
6. То же, но передвижение одновременными ходами – толчок палками около флажков.
7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40 – 60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъёмов: попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скольльзящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо, вперёд), «ёлочкой».

Способы спусков: с основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Задания для совершенствования горнолыжной техники:

1. В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоём (втроём), держась за руки.
3. Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в низкую и обратно.
4. Спуститься вдвоём на одних лыжах.
5. Спуститься с горы на одной лыже.
6. Во время спуска пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной; то же выпрямляясь между воротами.
7. При спуске собрать флажки, расставленные около лыжни справа и слева.
8. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъёмов, с выполнением поворотов и торможений на лыжах на склоне.

Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3 – 4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80 – 100 м) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объём скоростной работы в одном занятии может достигать 400 – 600 м).

Развитие выносливости: равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабо пересечённой местности до 25 – 30 мин (4 км мальчики, 3 км девочки); различные игры, требующие длительного передвижения с небольшой интенсивностью, например, «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок».

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой, переступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падение* Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с ОСНОВНЫМИ элементами конькового хода.

По окончании второго года обучения этапа начальной подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования по технической подготовке и контрольные испытания: участие в 4-5 соревнованиях по ОФП в годичное цикле; участие в 4-5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 2 -3 км, в годичном цикле.

Тренировочные задания: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

2.3. Соревнования:

Теория: Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные), прохождение дистанций.

Практика: Подбор снаряжения, инвентаря. Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

2.4. Контрольные упражнения:

Практика: Бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положение лежа на спине.

2.5. Контрольные тесты:

Практика: физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

1.5. Планируемые результаты

После изучения Программы

учащиеся будут знать:

- правила соревнований по Лыжным гонкам и Регламент;
- основы первой помощи.
- Основы техники и тактики.

Будут уметь:

- Уметь судить соревнования;
- Уметь применять технику и тактику лыжных гонок.

1.6. Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы

Личностные результаты:

- ☐ приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям Лыжными гонками;
- ☐ воспитают в себе целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
- ☐ сформируют потребности в здоровом образе жизни;
- ☐ сформируют потребность в самоорганизации: трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность;
- ☐ сформируют принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

Мета-предметные результаты:

- ☐ будут социально адаптированы через занятия лыжами;
- ☐ развивать мотивацию к знакомству с окружающим миром, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
- ☐ приобретут и разовьют физические и морально-волевые качества;
- ☐ будут осознанно относиться к своему здоровью, разовьют функциональные возможности организма;
- ☐ сформируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Предметные результаты:

- ☐ овладеют основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- ☐ выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию, проводятся соревнования.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Техника безопасности по лыжным гонкам. Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и самостраховки. Техники приемов	2	Инструктаж	Наблюдение
2	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Групповые	Наблюдение
3	Обучение техники, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей Индивидуальная работа	2	Групповые и индивидуальные	Наблюдение
4	СФП. Специальные беговые упражнения для лыжников	2	Групповые	Группировку
5	Обучение бегу на короткие дистанции (Коньковый ход)	2	Групповые и индивидуальные	Наблюдение
6	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2	Комбинированные	наблюдение
7	Обучение бегу на короткие дистанции (Классический ход)	2	Индивидуальные	Наблюдение
8	СФП. Специальные упражнения для лыжников техника бега на длинные дистанции (Коньковый ход)	2	Комбинированные	наблюдение
9	Контрольные упражнения	2	Индивидуальные	наблюдение
10	Контрольные упражнения	2	Групповые	наблюдение
11	Обучение техническим способностям бега на длинные дистанции (Классический ход)	2	Комбинированные	Наблюдение
12	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Комбинированные.	наблюдение
13	Обучение техническим способностям	2	Индивидуальные и групповые	Наблюдение
14	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Групповые	наблюдение
15	Обучение техническим способностям	2	Комбинированные	Наблюдение
16	СФП. Специальные упражнения для	2	Комбинированные	наблюдение

	лыжников (Подъемы)		ые	
17	Обучение техническим способностям	2	Индивидуальные и групповые	Наблюдение
18	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2	Групповые	наблюдение
19	Обучение техническим способностям	2	Индивидуальные и групповые	Наблюдение
20	СФП. Специальные упражнения для лыжников (Спуски)	2	Индивидуальные	наблюдение
21	Контрольные тесты	2	Групповые	наблюдение
22	Контрольные тесты	2	Групповые	наблюдение
23	Обучение техническим способностям	2	Комбинированные	Наблюдение
24	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Индивидуальные	наблюдение
25	Обучение техническим способностям	2	Групповые	Наблюдение
26	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2	Групповые	наблюдение
27	Обучение техническим способностям	2	Комбинированные	Наблюдение
28	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Комбинированные	наблюдение
29	Обучение техническим способностям	2	Комбинированные	Наблюдение
30	Соревнования	2	Групповые	наблюдение
31	Соревнования	2	Групповые	наблюдение
32	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Комбинированные	наблюдение
33	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
34	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Групповая	наблюдение
35	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
36	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Индивидуальные	наблюдение
37	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение

38	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2	Групповой	наблюдение
39	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
40	Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости	2	Комбинированный	Сдача нормативов
41	Обучение техническим способностям	2	Индивидуальное	Сдача нормативов
42	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Групповые	Сдача нормативов
43	Обучение техническим способностям	2	Комбинированные	Сдача нормативов
44	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Групповые	Сдача нормативов
45	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
46	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Групповые	наблюдение
47	Обучение техническим способностям	2	Индивидуальный	Наблюдение
48	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Групповые	Сдача нормативов
49	Обучение техническим способностям	2	Комбинированные	Сдача нормативов
50	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Групповые	Сдача нормативов
51	Обучение техническим способностям	2	Индивидуальный	Сдача нормативов
52	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Комбинированный	Сдача нормативов
53	Обучение техническим способностям	2	Индивидуальные	наблюдение
54	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Групповые	наблюдение
55	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2	Групповые	наблюдение
56	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
57	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Групповой	наблюдение

58	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
59	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Групповой	наблюдение
60	Соревнования	2	Индивидуальный	наблюдение
61	Соревнования	2	Индивидуальный	наблюдение
62	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
63	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2	Групповой	наблюдение
64	Обучение техническим способностям	2	Индивидуальный	Наблюдение
67	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Индивидуальный	наблюдение
68	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
69	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Групповой	наблюдение
70	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
71	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Индивидуальный	наблюдение
72	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
73	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Групповой	наблюдение
74	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
75	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Индивидуальный	наблюдение
76	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
77	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2	Групповые	наблюдение
78	Обучение техническим способностям	2	Групповые	Наблюдение
79	Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости	2	Комбинированный	Сдача нормативов
80	Обучение техническим	2	Индивидуальные	Сдача нормативов

	способностям			
81	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Групповые	Сдача нормативов
82	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Сдача нормативов
83	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Индивидуальные	Сдача нормативов
84	Обучение техническим способностям	2	Индивидуальные	наблюдение
85	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Групповые	наблюдение
86	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	наблюдение
87	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Индивидуальные	Сдача нормативов
88	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Сдача нормативов
89	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Групповые	Сдача нормативов
90	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
91	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
92	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Индивидуальные	наблюдение
93	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
94	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2	Групповые	наблюдение
95	Обучение техническим способностям	2	Индивидуальные	Наблюдение
96	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Групповые	наблюдение
97	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
98	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	Групповые	наблюдение
99	Обучение техническим способностям	2	Индивидуальные	Наблюдение

100	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	индивидуальные	наблюдение
101	Соревнования	2	Групповые	наблюдение
102	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Групповые	наблюдение
103	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
104	Проверка знаний, умений, навыков	2	Групповой	Сдача норм
105	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Групповой	Наблюдение
106	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Комбинированный	Наблюдение
107	Обучение техническим способностям	2	Групповой	Наблюдение
108	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Комбинированный	Наблюдение
109	Контрольные упражнения	2	Групповые	Наблюдения
110	Контрольные упражнения	2	Групповые	Наблюдения
111	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Комбинированный	Наблюдение
112	Обучение техническим способностям	2	Групповой	Наблюдение
113	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Комбинированный	Наблюдение
114	Обучение техническим способностям	2	Групповой	Наблюдение
115	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Комбинированный	Наблюдение
116	Обучение техническим способностям	2	Групповой	Наблюдение
117	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Комбинированный	Наблюдение
118	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Групповой	Наблюдение
119	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
120	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Групповой	Наблюдение
121	СФП. Специальные упражнения для	2	Комбинированный	Наблюдение

	лыжников		ый	
122	Обучение техническим способностям	2	Групповой	Наблюдение
123	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Комбинированный	Наблюдение
124	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Групповой	Наблюдение
125	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Комбинированный	Наблюдение
126	Обучение техническим способностям	2	Групповой	Наблюдение
127	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Комбинированный	Наблюдение
128	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Групповой	Наблюдение
129	Обучение техническим способностям	2	Комбинированный	Наблюдение
130	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Групповой	Наблюдение
131	СФП. Специальные упражнения для лыжников	2	Комбинированный	Наблюдение
132	Обучение техническим способностям	2	Групповой	Наблюдение
133	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2	Комбинированный	Наблюдение
134	Обучение техническим способностям	2	Групповой	Наблюдение
135	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Комбинированный	Наблюдение
136	Контрольные тесты	2	Групповой	Наблюдение
137	Контрольные тесты	2	Групповой	Наблюдение
138	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2	Комбинированный	Наблюдение

2.1.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал для тренировок.
2. Методические пособия по изучению отдельных тем или разделов программы, теоретических и практических занятий.
3. Дополнительная литература (по всем темам).
4. Оборудование (в расчёте на 20 человек):
лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, крепление для лыж

№	Раздел	Наименование
1	«Медицина»	перевязочные средства, кровоостанавливающие средства, кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности), бинты марлевые, грелка, охлаждающие пакеты (1 шт.), устройство – маска для искусственной вентиляции легких, средства иммобилизации, аптечка автомобильная ФЭС, аптечка туристическая (1 шт.), аптечка АИ-2 (1 шт.), пакет индивидуальный перевязочный (4 шт.)
2	«Физическая культура»	маты гимнастические жесткие, маты поролоновые в чехлах, малые, Манишки, сеткой, мяч футбольный, скакалки, обручи, фишки, стойки. Ворота.
3	Необходимые технические средства обучения	магнитофон, проектор, телевизор, компьютер, ноутбук, принтер, копировальная машина, сканер.

Информационное обеспечение

№п/п	Вид продукции	Название
1	Видеофильмы о детских соревнованиях по лыжам	☐ Короли зимы (2013); ☐ Едем по России (дорога, приключения, достопримечательности, отдых на море (https://www.youtube.com/watch?v=sFdBMGB64bU); ☐ Лыжные соревнования (https://www.youtube.com/watch?v=B11TL7TlTrY); ☐ Да, мы Лыжники (2014 г.) (https://www.youtube.com/watch?v=Y3BpoijpE1A); ☐ Одиночный двухнедельный поход по Алтаю или "Путешествие в страну озер" (https://www.youtube.com/watch?v=DGCANjjvuW0); ☐ Обучение Лыжам 2006 г.(

		<a);"="" href="https://www.youtube.com/watch?v=70EB9-Dxu7g">https://www.youtube.com/watch?v=70EB9-Dxu7g"); ☐ 5 самых лучших Лыжников в Море (<a);"="" href="https://www.youtube.com/watch?v=yv8Z2KcMqYc">https://www.youtube.com/watch?v=yv8Z2KcMqYc"); ☐ Школа Лыжников (https://www.youtube.com/watch?v=431HUTifaDY
2	Интернет источники	☐ История современных лыж в России. (<a);"="" href="https://www.youtube.com/watch?v=fsVK4W6cvO4">https://www.youtube.com/watch?v=fsVK4W6cvO4"); ☐ Медицина (<a);"="" href="https://ok.ru/video/5920589107">https://ok.ru/video/5920589107"); ☐ <a);"="" href="https://www.youtube.com/watch?v=f-eOUa-065c">https://www.youtube.com/watch?v=f-eOUa-065c"); ☐ <a);"="" href="https://www.youtube.com/watch?v=bx9n15fAWUM">https://www.youtube.com/watch?v=bx9n15fAWUM"); ☐

2.2.Формы аттестации

Способы проверки результатов выполнения программы:

Проведение тестирования, наблюдения, опрос, выполнение учащимися практических заданий, выполнение зачетов по ОФП.

Реализация программы предполагает участие в различных соревнованиях, выполнение норм ОФП, выполнение спортивных разрядов.

2.3.Оценочные материалы

Цель: Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы.

Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде таблицы баллов.

2.4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы занятий:

1. Теоретические;
2. Практические;
3. Участие в соревнованиях

Теоретическая подготовка – беседы, конкурсы, экскурсии.

Общая физическая подготовка - круговая, групповая, индивидуальная, игровая, кросс - поход.

Специальная физическая подготовка - игровая, соревновательная, индивидуальная, групповая, поход.

Техническая подготовка - изучение и совершенствование техники лыжных ходов (индивидуальная подготовка, групповая, соревновательная).

Углубленное медицинское обследование - групповое, индивидуальное.

Восстановительные мероприятия - групповые, индивидуальные.

Контрольные испытания - соревновательные, индивидуальные.

Соревнования – командные, личные.

Формы подведения итогов:

Теоретическая подготовка: письменное и устное тестирование.

Общая физическая подготовка: контрольные нормативы, соревнования по ОФП.

Специальная физическая подготовка: соревнования по кроссу, лыжным гонкам, контрольные нормативы.

Изучение и совершенствование техники лыжных ходов: контрольные тренировки, соревнования по лыжным гонкам.

Контрольные испытания:

- бег 30 метров
- прыжок в длину с места
- 5-ти минутный бег
- подтягивание
- отжимание

Соревнования:

выполнение разрядных норм согласно Единой Всероссийской классификации.

Литература для педагога

1. Богеп, М.М. «Обучение двигательным действиям», 1985г.
2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/ Под ред. СБ. Тихвинского, СВ. Хрущева. — 2-е изд. — М: Медицина, 1991.
3. Евстратов, В.Д., Виралайнен П.М. «Лыжный спорт и методика преподавания», 1988г.
4. Ермаков, В.В. «Техника лыжных ходов», Смоленск, С ГИФК, 1989г.
5. Кочаткин В.М. «Методика физического воспитания», М, 1980г.
6. Лях, В.И. «Развивая координационные способности», 1988г.
7. Леонтьева, Т.Н. «Уроки на лыжне», 1989г.
8. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов. — Киев: Здоровье, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. — М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Поварнин А.П. «Волевая подготовка лыжника-гонщика», ФиС, 1986г.
11. Патапов В.Н., Булатова М.М. «Выносливость, методы ее развития и контроля», 1991г.
12. Селевко Г.К. «Современные образовательные технологии, учебное пособие», 1998г.
13. Сулова Ф.П., Сычо В.Л., Шустина Б.Н., «Современная система спортивной подготовки», М, 1995г.
14. Сухих А.В. «Интенсификация и оптимизация психологической деятельности спортсмена», 2001г.
15. Система подготовки спортивного резерва/Под общ.ред. ВТ. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
16. Травин Ю.Г., Гудьма С.А. «Выносливость, методы ее развития и контроля», 1991г.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1980.

Литература для обучающихся

1. Возрастные этапы спортивной подготовки (Кузбасское здравоохранение)
2. Газеты «Спорт-курьер», «Советский спорт»
3. Журналы «Лыжный спорт» 2005-2010 гг.
4. Кобзева Л.Ф., Гурская Л.А. «Методика начального обучения технике лыжных ходов», Смоленск, 1997г.
5. Лыжные гонки. Правила соревнований. М, 2005г.
6. Лыжные гонки. Правила соревнований. М, 2005г.
7. Масленников И.Б. «Лыжный спорт» (для детей), М, ФиС, 1984г.
8. Методические рекомендации — по технике безопасности, методика тестирования и оценки показателей физических качеств и двигательных способностей, методика передвижения классическим и коньковым ходом, методика по уходу за инвентарём.
9. Сысоев Н. «След на лыжне», г.Новокузнецк, 2004г.
10. Филин В.П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. — М.: ФиС, 1980
11. Твой Олимпийский учебник, М, ФиС, 2004г.
12. Физкультура и спорт в детском возрасте (Кузбасское здравоохранение)

4. Приложение

Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для СО группы предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам (Приложение 1) и 2 раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 6 месяцев.

В тестах предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах. Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

1 балл – если на вопрос ответили, но не в полном объеме;

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **40** баллов, или **100%**.

2 балла – если на вопрос ответили в полном объеме;

0 баллов – если на вопрос совсем не ответили.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

100% - 75% - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне; **74% - 50%** - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

Протокол результатов диагностирования теоретических знаний

№	Фамилия, имя учащегося	Старт тест		Промежуточный тест		Итоговый тест		Процент освоения программы по группе
		Баллы	Проценты	Баллы	проценты	Баллы	Проценты	
1								
2								
3								

Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество баллов:

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

Содержание предлагаемых тестов:

Тест 1 – Бег на 60 метров

Тест 2 – Прыжок в длину с места

Тест 3 – Подтягивание из виса на перекладине

Тест 4 – Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Тест 5 – Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4). По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении СО этапа обучения.

Протокол результатов диагностирования физического развития учащихся

Таблица 3

№	Фамилия имя учащегося	Количество баллов					Сумма баллов	Средний процент по группе
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5		
1								
2								
3								
4								

Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития

Таблица 4

№	Группа №__ СО года обучения.			Итого:	
	Кол-во детей	Средний бал	Процент	Общее кол-во детей	Процент освоения группы
1					
2					
3					

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст лет			
	7	8	9	10
Бег 30м (сек)	5,8	5,7	5,6	5,5
Бег 1000м (мин)	5.40	5.00	4.90	4.80
Челноч. бег 10х5м (сек)	19,2	18,9	18.7	18.6
Пр. в длину с места (см)	160	165	170	175
Метание мяча (м)	22	25	27	30
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	6	7	8
Поднимание туловища за 30сек (кол- во раз)	18	19	20	21
Наклон вперёд из положения сидя (см)	9	10	11	12

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст лет			
	7	8	9	10
Бег 30м (сек)	6,1	6,0	5,9	5,8
Бег 1000м (мин)	6.10	5.40	5.30	5.20
Челноч. бег 10х5м (сек)	19,8	19,5	19.3	19.2
Пр. в длину с места (см)	140	150	160	170
Метание мяча (м)	20	22	24	26
Вис (сек)	12	15	16	17
Поднимание туловища за 30сек (кол- во раз)	14	15	16	18
Поднимание туловища за 30сек (кол- во раз)	10	11	12	13

Приложение 3

Таблица нормативов норм (ОФП) для учащихся (10-15 лет)

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 60 метров (секунд)	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	175	160	150	165	145	140
3.	Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	7	4	3	17	11	9
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	14	12	14	8	7
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	25	15	30	20	15

Таблица нормативов норм (ОФП) для учащихся (15-18 лет)

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
3.	Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	10	6	4	18	11	9
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	16	12	15	9	7
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на	47	36	30	40	30	25

	спине (кол-во раз за 1 мин)						
--	-----------------------------	--	--	--	--	--	--

Примерные синзигитивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*	*			
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			

Словарь терминов

Зернистость снега - состояние снега, меняющееся от крупнозернистого до порошкообразного.

Классический ход:

Одновременный бесшажный ход: способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется одновременно только руками без участия ног.

Одновременный двухшажный ход: способ передвижения на лыжах, при котором на два попеременных отталкивания ногами выполняется одно одновременное отталкивание руками.

Одновременный одношажный ход: 1) способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание ногой осуществляется одновременно с выносом рук вперед, а отталкивание руками осуществляется во время скольжения на одной ноге; 2) способ передвижения на лыжах, при котором после отталкивания ногой выполняется вынос рук вперед, а отталкивание руками производится во время скольжения на одной ноге.

Попеременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором лыжник попеременно отталкивается руками и ногами.

Попеременный четырехшажный ход: способ передвижения на лыжах, при котором на четыре попеременных отталкивания ногами выполняется два попеременных отталкивания руками.

Клистер - жидкая держащая мазь, используемая для трансформированного снега; выпускается обычно в тубиках.

Колодка - зона, соответствующая зоне отталкивания в классических лыжах, на которую наносятся грунтовая мазь и мазь для держания.

Коньковый ход - передвижение на лыжах способом, напоминающим технику конькобежца, при котором отталкивание выполняется скользящей лыжей в сторону под углом к направлению движения при одновременном отталкивании палками.

Лыжи классические - пластиковые или деревянные лыжи, которые созданы для бега на лыжах классическим стилем.

Лыжи комбинированные - пластиковые лыжи, которые позволяют использовать и классический, и свободный стиль в беге на лыжах.

Лыжи коньковые - пластиковые лыжи, которые созданы для бега на лыжах свободным стилем.

Мазь лыжная - синтетическое или натуральное вещество, наносящееся на скользящую поверхность лыжи и повышающее продуктивность отталкивания и/или скольжения.

Мазь грунтовая - мазь, способствующая лучшему связыванию скользящей поверхности и мази для держания или смолы и мази для держания.

Мазь-добавка - мазь, которую смешивают с мазями для скольжения для улучшения скольжения в специфических условиях температуры и состояния снега.

Мазь для держания - мазь, используемая одновременно для скольжения по снегу и для отталкивания.

Мазь для скольжения - мазь, используемая для улучшения скольжения лыж по снегу.

Полиэтилен - синтетический полимер с высоким или низким молекулярным весом, из которого изготавливается большинство скользящих поверхностей лыж и сноубордов. Часто слово полиэтилен заменяется аббревиатурой Р-Тех.

Р-Тех - марка полиэтилена, наиболее часто употребляемого для производства скользящих поверхностей лыж. Существует 2 вида Р-Тех: