

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ
«ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«Принято»

Решение Педагогического совета

Протокол № 1 от 07.09. 2026 г.

Председатель Педагогического совета

_____ Н.В. Гапоненко

«Утверждаю»

Приказ № 154-ИМС от 07.09.2026 г.

И. о. директора ГБУ ДППО ЦПКС

«ИМЦ» Василеостровского района

_____ Н.В. Гапоненко

**Образовательная программа
«Основные направления деятельности школьного
методического объединения в условиях модернизации общего
образования»**

(Лицензия Комитета по образованию Санкт-Петербурга:
Серия 78Л02 № 0000792, № 1860 от 27 апреля 2016 года)

**Учебная программа дополнительного профессионального
педагогического образования**

**«Актуальные методические аспекты преподавания лыжной
подготовки в условиях общеобразовательной школы в
соответствии с требованиями ФГОС»**

(очная с применением дистанционных образовательных технологий)
(72 часа)

Разработчики программы:

Лукина В.С., методист ГБУ ДППО ЦПКС «Информационно-методический центр»
Василеостровского района Санкт-Петербурга,

Гапоненко Н.В., заместитель директора по ОМР ГБУ ДППО ЦПКС «Информационно-
методический центр» Василеостровского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург,
2026 г.

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы – совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры в области преподавания лыжной подготовки в рамках реализации учебного предмета физическая культура школы в соответствии с требованиями ФГОС.

1.2. Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Общепедагогическая функция. Обучение (Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 г № 544н "Об утверждении профессионального стандарта Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)	Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего общего образования	Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего, среднего общего образования и требования для их реализации	Планировать и осуществлять образовательную деятельность по лыжной подготовке в соответствии с содержанием программ учебного предмета «Физическая культура» начального общего, основного общего и среднего общего образования, спецификой контингента обучающихся и имеющихся условий для проведения занятий
Общепедагогическая функция. Обучение (Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 г № 544н "Об утверждении профессионального стандарта Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)	Планирование и проведение учебных занятий	Возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков обучающихся, методы и организацию комплексного контроля в оздоровительной физической культуре, методы организации и проведения занятия по лыжной подготовке в соответствии со спецификой контингента обучающихся и имеющихся условий для проведения занятий.	Формулировать конкретные цель и задачи занятия по лыжной подготовке в соответствии с содержанием программ учебного предмета «Физическая культура» начального общего, основного общего и среднего общего образования, спецификой контингента обучающихся и имеющихся условий для проведения занятий

1.3. Категория слушателей: учителя физической культуры

1.4. Форма обучения – очная с применением дистанционных образовательных технологий

1.5. Срок освоения программы: 72 ч.

Раздел 2. Содержание программы

2.1 Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятельная работа, час	Формы контроля
			Лекция, час	Интерактивное (практическое) занятие, час		
1	Модуль 1. Нормативно-методические основы лыжной подготовки в контексте ФГОС	12	6		6	
1.1	Стратегические приоритеты реализации государственной политики в сфере образования	4	2		2	
1.2	Место лыжной подготовки в программе по физической культуре. Содержание по классам.	4	2		2	
1.3	Нормативы безопасности: СанПиН, инструктажи, медицинский допуск. Документальное сопровождение.	4	2		2	
2	Модуль 2. Основы техники и методика лыжной подготовки	46	14	8	24	
2.1	Роль лыжной подготовки в физическом воспитании личности. Эволюция техники лыжных ходов.	4	2		2	
2.2	Анализ классических и коньковых способов передвижения. Подводящие и специальные упражнения.	6	2		4	
2.3	Основы техники классических лыжных ходов	16	4	4	8	Разработка комплекса упражнений
2.4	Основы техники коньковых ходов	16	4	4	8	Разработка комплекса упражнений
2.5	Нормативы ГТО по лыжным гонкам. Методы тестирования физической подготовленности.	4	2		2	
3	Модуль 3. Решение актуальных профессиональных задач	10	4		6	
3.1	Организация занятий в условиях дефицита ресурсов	6	2		4	
3.2	Инклюзивный подход: адаптация занятий для учащихся с ОВЗ и подготовительной группой здоровья.	4	2		2	
4	Итоговая аттестация	4		4		
4.1	Каталог заданий	2		2		Практическая работа
4.2	Тестирование по темам курса	2		2		тест
	ИТОГО	72	24	12	36	

2.2. Рабочая программа

Модуль 1. Нормативно-методические основы лыжной подготовки в контексте ФГОС

1.1 Стратегические приоритеты реализации государственной политики в сфере образования (лекция – 2ч., самостоятельная работа – 2ч.)

Лекция. Основные приоритеты и цели государственной политики в сфере реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 года утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.01.2026 г.). Задачи государственного управления и способы их эффективного решения в сфере образования Российской Федерации в соответствии с национальными целями, утвержденными программой Российской Федерации «Развития образования» до 2030 года.

Стратегические инициативы и проекты: национальный проект «Молодёжь и дети», стратегия развития образования в Российской Федерации.

Самостоятельная работа. Изучение нормативно-правовых документов, определяющих основные подходы к организации образовательной деятельности школьников на федеральном и региональном уровнях.

1.2 Место лыжной подготовки в рабочей программе по физической культуре.

Примерное содержание по классам. (лекция – 2 ч., самостоятельная работа – 2ч.)

Лекция. Новая рамка требований к образовательным результатам. Требования ФГОС к образовательным результатам как основа единого образовательного пространства. Личностные, метапредметные, предметные образовательные результаты. Требования к структуре программы. Образовательная программа школы как инструмент введения обновленного ФГОС НОО, ООО и СОО. Вариативность реализации образовательных программ. Обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений. Система оценки. Учебный план. План внеурочной деятельности. Место лыжной подготовки в школьной программе по физической культуре. Требования к результатам освоения лыжной подготовки.

Самостоятельная работа. Изучение структуры и содержание ФГОС НОО, ООО, СОО в разделе «Нормативные документы» на сайте «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru>

1.3 Нормативы безопасности: СанПиН, инструктажи, медицинский допуск.

Документальное сопровождение. (лекция- 2 ч, самостоятельная работа- 2 ч)

Лекция: СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (ключевые разделы): требования к метеоусловиям для занятий на открытом воздухе: температурный режим, ветер, влажность. Таблицы по возрастным группам. Требования к одежде и обуви обучающихся. СанПиН 2.4.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи": требования к расписанию и продолжительности занятий. Требования к инвентарю и оборудованию (подбор лыж, палок, креплений). Требования к хранению и обработке инвентаря. Федеральный закон "Об образовании в РФ" № 273-ФЗ (ст. 41 "Охрана здоровья обучающихся"). Приказ Минпросвещения России от 15.11.2022 № 992 (Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам) – вопросы организации практических занятий.

Система инструктажей. Содержание целевого инструктажа по лыжной подготовке:

Правила поведения по пути к месту занятий и обратно. Правила подбора и проверки

инвентаря. Техника безопасного падения, обгона, подъема в гору. Действия при получении травмы, обморожении, потере ориентации. Запрещающие действия (спуск с неподготовленных склонов, выход на лед и т.д.).

Документальное оформление: Журнал регистрации инструктажа

Профилактика травм, первая помощь при обморожениях и ушибах. Доврачебная помощь при травмах и обморожениях

Самостоятельная работа: изучить действующие СанПиНы (1.2.3685-21 с изм. от 12 февраля 2026 и 2.4.4283-26. от 02 июня 2026 г.). Выписать конкретные цифровые показатели для лыжной подготовки: предельно допустимые температуры для разных возрастных групп, длительность урока.

Модуль 2. Основы техники и методика лыжной подготовки

2.1 Роль лыжной подготовки в физическом воспитании личности. Эволюция техники лыжных ходов. (лекция- 2 ч, самостоятельная работа- 2 ч)

Лекция. Роль лыжного спорта в физическом воспитании личности. Историческая эволюция техники: **Ранние этапы:** От примитивных "шагающих" движений на длинных лыжах до выделения попеременного двухшажного хода как основы. **Революция середины XX века:** Появление коньковых элементов (подконьковый ход) и "финского" хода без палок. Роль пластика и мазей. **"Коньковая революция"** 1980-х: Официальное признание конькового хода (дебют на ОИ-1988 в Калгари). Разделение соревнований на "классику" и "коньок".

Современный этап: Синтез и взаимовлияние техник, специализация инвентаря, влияние физической подготовки.

Самостоятельная работа: Сформулируйте не менее трёх аргументов, доказывающих, что лыжная подготовка является уникальным средством физического воспитания, которое одновременно воздействует на:

- физические качества (выносливость, координацию, силу);
- психические процессы (волю, саморегуляцию, стрессоустойчивость);
- социальные навыки (взаимодействие в группе, дисциплину, ответственность).

Ответ оформите в виде таблицы:

Аспект личности	Аргумент	Конкретный пример из практики
Физический ...	...	
Психический ...	...	
Социальный ...	...	

2.2 Анализ классических и коньковых способов передвижения.

Подводящие и специальные упражнения. (лекция- 2 ч, самостоятельная работа- 4 ч)

Лекция: Биомеханический анализ классических ходов:

Общий принцип: Поступательное движение за счет отталкивания ногой и палкой при неподвижной (зафиксированной) лыже в фазе скольжения.

Ключевые ходы: Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный. Их структура (фазы), назначение и применение на рельефе.

Биомеханический анализ коньковых ходов:

Общий принцип: Отталкивание внутренним ребром (кантом) скользящей лыжи, аналогичное движениям конькобежца. Активная работа корпуса.

Ключевые ходы: Попеременный коньковый ход (под 1 шаг), одновременный двухшажный, одновременный одношажный. Их структура, силовая и скоростная направленность. Сравнительный анализ "классики" и "конька":

Сходство: Цикличность, общие основы скольжения, работа рук.

Коренные отличия: Вектор отталкивания ногой (назад – в классике, в сторону – в коньке), работа стопы и лыжи, координационная сложность, энергоёмкость, зависимость от

подготовки трассы. Заключение: Современная техника как выбор оптимального способа передвижения в зависимости от условий, рельефа и задач. Важность освоения обоих стилей.

Цель подводящих и специальных упражнений. Упражнения для начального этапа (освоение стойки, равновесие, скольжение)

Самостоятельная работа. Практическая отработка основных упражнений для начального этапа

2.3 Основы техники классических лыжных ходов

(лекция –4 ч. практическое занятие - 4 ч. самостоятельная работа - 8 ч.)

Лекция. Попеременный двухшажный ход (главный ход). Одновременный бесшажный и одношажный ход. Специальные (имитационные)

Практическая работа: составление комплекса упражнений

Разработать комплекс из 5-7 подводящих и имитационных упражнений для обучения одновременному бесшажному ходу. Для каждого упражнения указать: исходное положение, технику выполнения, методическую цель (что развивает/исправляет).

Самостоятельная работа: Практическое освоение и совершенствование техники

2.4. Основы техники коньковых ходов. (лекция - 4 ч. практическое занятие - 4 ч. самостоятельная работа -8 ч.)

Лекция. понятие конькового хода и его отличие от классического.

Виды коньковых ходов: полуконьковый ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов), попеременный и одновременный двухшажный и одношажный коньковый ход.

Практическая работа: составление комплекса упражнений для развития мышц, задействованных в коньковом ходе

Самостоятельная работа: практическая отработка элементы конькового хода без лыж: имитация отталкивания ног с переносом массы тела; махи руками в ритме конькового хода; сочетание работы рук и ног в медленном темпе. Освоение и совершенствование техники конькового хода.

2.5 Нормативы ГТО по лыжным гонкам. Методы тестирования физической подготовленности. (лекция -2ч., самостоятельная работа- 2 ч.)

Лекция. Требования комплекса ГТО к лыжным гонкам. Нормативы по лыжным гонкам для различных возрастных ступеней ГТО.

Самостоятельная работа: изучение методов тестирования физической подготовленности для подготовки к нормативам ГТО по лыжным гонкам:

- тесты на общую выносливость (например, бег на 2 км, кросс по пересечённой местности);
- тесты на силовую выносливость мышц ног и рук (приседания, отжимания, подтягивания);
- функциональные тесты (ЧСС в покое и после нагрузки, проба Руфье);
- специальные тесты для лыжников (имитационные упражнения, работа на лыжероллерах);
- оценка техники передвижения классическим и коньковым ходом.

Модуль 3. Ресурсное обеспечение Решение актуальных профессиональных задач

3.1 Организация занятий в условиях дефицита ресурсов. (лекция - 2 ч., самостоятельная работа- 4 ч.)

Лекция. Типичные проблемы и ограничения. Методы оптимизации ресурсов. Альтернативные формы и методы занятий

Самостоятельная работа. Разработайте комплекс из 8–10 упражнений для подготовки к лыжным занятиям без использования лыж. Включите:

- упражнения на развитие силы ног (приседания, выпады);
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (отжимания, махи);
- координационные упражнения (прыжки, балансирование);
- имитацию лыжных ходов на месте.

3.2 Инклюзивный подход: адаптация занятий для учащихся с ОВЗ и подготовительной группой здоровья. (лекция- 2 ч., самостоятельная работа- 2 ч.)

Лекция: Принципы адаптации занятий. Методы адаптации лыжной подготовки.

Техническое оснащение. Структура и содержание занятий. Обеспечение безопасности.

Самостоятельная работа: Разработка игрового занятия.

Подготовьте план игрового занятия на лыжах для смешанной группы. Включите 3–4 игровых задания или эстафеты с учётом возможностей всех учащихся. Примеры игр: «Пройди по прямой» (развитие равновесия); «Догони флажок» (адаптивная эстафета); «Лыжная змейка» (слалом с учётом возможностей).

4. Итоговая аттестация (практическая работа -4 ч.)

Практическая работа: итоговое тестирование

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль

Модуль 2. Основы техники и методика лыжной подготовки

2.3 Основы техники классических лыжных ходов

Форма: практическая работа

Описание, требования к выполнению:

Разработать комплекс из 5–7 подводящих и имитационных упражнений для обучения одновременному бесшажному ходу. Для каждого упражнения указать: исходное положение, технику выполнения, методическую цель (что развивает/исправляет).

Критерии оценивания:

зачет/незачет

Примеры заданий:

Комплекс из 5 упражнений:

1. Имитация работы рук и туловища на месте (без палок)

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине таза, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища, спина прямая, взгляд вперед.

Техника выполнения:

1. Наклонить корпус вперед примерно на 45–50°, руки при этом свободно свисают вниз.
2. Выполнить энергичный мах руками назад (до отказа, но без излишнего напряжения в плечах).
3. Затем активно выбросить руки вперед-вверх до уровня плеч, одновременно разгибая корпус до вертикального положения.
4. Темп медленный, затем постепенно ускоряется.

Методическая цель: Освоение согласованной работы рук и туловища, развитие чувства ритма «сгибание — разгибание», устранение скованности в плечевом поясе.

2. Фиксация позы толчка (с палками, на месте)

Исходное положение: Стоя, лыжные палки в руках, кольца сзади, локти слегка согнуты.

Корпус наклонен вперед, руки выведены перед собой на уровне груди (поза замаха).

Техника выполнения:

1. По команде или мысленному счету выполнить резкое разгибание рук вниз-назад до полного выпрямления, одновременно увеличивая наклон корпуса (до почти

горизонтального положения).

2. Зафиксировать конечную позу на 2–3 секунды: палки сзади, руки прямые, голова не опущена, живот подтянут.
3. Медленно вернуться в исходное положение.

Методическая цель: Запоминание правильного положения тела в момент толчка палками, развитие статической выносливости мышц спины и плеч.

3. Имитация толчка палками на месте (с резиновым амортизатором или без)

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине таза, палки воткнуты в снег (или упёрты в неподвижную опору) на уровне носков лыж. Корпус наклонён вперёд, руки согнуты в локтях, кисти находятся у груди.

Техника выполнения:

1. Энергично разогнуть руки вниз-назад, одновременно нажимая на палки и перенося вес тела на палки (как бы «отталкиваясь» от опоры).
2. В конечной фазе руки полностью выпрямлены, палки остаются сзади, корпус наклонён почти горизонтально.
3. Медленно вернуться в исходное положение, сгибая руки и поднимая корпус.

Методическая цель: Формирование правильного усилия при толчке палками, развитие силы и координации рук и спины, устранение «завала» корпуса в сторону.

4. Имитация бесшажного хода в движении (скольжение без палок)

Исходное положение: Лёгкая стойка лыжника, ноги слегка согнуты, руки свободно опущены. Лыжи параллельны, скольжение по равнине или под уклон (2–3°).

Техника выполнения:

1. Из положения лёгкого наклона корпуса выполнить резкое разгибание ног в коленях (как при прыжке вверх) и одновременно выбросить руки вперёд-вверх.
2. В момент, когда руки достигают уровня плеч, перенести вес тела на носки, слегка приподняв пятки (имитация окончания толчка палками).
3. Затем снова согнуть ноги, наклонить корпус и опустить руки — начать новый цикл.

Методическая цель: Освоение ритмичной работы ног и рук без палок, развитие динамического равновесия, подготовка к переносу усилия на лыжи.

5. Бесшажный ход с палками в медленном темпе (под уклон)

Исходное положение: Стоя на лыжах, палки в руках, кольца сзади. Ноги слегка согнуты, корпус наклонён. Скольжение по пологому склону (3–5°) с небольшим разгоном.

Техника выполнения:

1. Выполнить толчок палками одновременно: резко разогнуть руки назад-вниз, наклоняя корпус до горизонтали.
2. В фазе скольжения (после толчка) руки прямые, палки сзади, корпус наклонён, ноги слегка пружинят.
3. Когда скольжение замедляется, плавно вынести руки вперёд, разгибая корпус, и подготовиться к следующему толчку.

Методическая цель: Закрепление целостного движения в реальных условиях, развитие чувства скольжения и своевременного толчка, исправление ошибок: слишком ранний или поздний толчок.

Модуль 2. Основы техники и методика лыжной подготовки

2.4 Основы техники коньковых ходов

Форма: практическая работа

Описание, требования к выполнению:

Выполнение упражнений на отработку техники коньковых ходов

Критерии оценивания:

зачет/незачет

Примеры заданий:

Комплекс из 4 упражнений, направленных на развитие мышц, специфичных для конькового хода (особенно приводящих/отводящих мышц бедра, ягодиц, кора и плечевого пояса).

1. Боковые выпады (скандинавские выпады)

Цель: Укрепление приводящих и отводящих мышц бедра, ягодиц, динамическое равновесие.

Исходное положение: Стоя, ноги вместе, руки на поясе или перед собой.

Техника выполнения:

1. Сделать широкий шаг в сторону (вправо), сгибая правую ногу в колене до угла 90° (колени не выходят за носок). Левая нога остаётся прямой, стопа левой ноги плотно прижата к полу.

2. Корпус слегка наклонён вперёд, спина прямая. Задержаться на 1 секунду.

3. Мощным усилием правой ноги вернуться в исходное положение.

4. Повторить на другую сторону.

Дозировка: 10–12 раз на каждую сторону, 3 подхода.

Методика: Следить, чтобы таз не «заваливался» назад — он должен двигаться строго в сторону.

2. Имитация конькового шага на месте (с опорой или без)

Цель: Освоение динамики отталкивания ребром лыжи, укрепление ягодичных мышц и квадрицепсов.

Исходное положение: Стоя на одной ноге (например, левой), другая нога (правая) отведена в сторону и слегка назад, носок развёрнут наружу. Руки имитируют работу палок (согнуты в локтях, кисти у груди). Для устойчивости можно держаться одной рукой за опору.

Техника выполнения:

1. Плавно перенести вес тела на правую ногу, одновременно выполняя отталкивание левой ногой в сторону-назад (как бы отталкиваясь ребром лыжи).

2. В момент отталкивания левая нога полностью выпрямляется, правая нога сгибается в колене, корпус наклоняется вперёд.

3. Затем медленно вернуться в исходное положение, перенося вес обратно на левую ногу.

4. Повторить 10–12 раз на каждую ногу, 3 подхода.

Методика: Следить, чтобы отталкивание происходило именно ребром стопы (как бы «загребая» пол), а не просто отведением ноги. Корпус не должен заваливаться в сторону.

3. «Пистолетик» с выпрыгиванием (плиометрическое упражнение)

Цель: Развитие взрывной силы ног, характерной для конькового толчка.

Исходное положение: Стоя на правой ноге, левая нога согнута назад (удерживается рукой или свободно). Руки на поясе или перед собой.

Техника выполнения:

1. Медленно присесть на правой ноге до угла 90° в колене (спина прямая).

2. Резким движением выпрыгнуть вверх, полностью выпрямляя правую ногу.

3. Приземлиться на ту же ногу, мягко сгибая колено для амортизации.

4. Выполнить 6–8 раз на каждую ногу, 3 подхода.

Методика: При приземлении колено не должно выходить за носок. Если сложно,

можно делать без выпрыгивания (просто приседания на одной ноге).

4. Тяга резинового амортизатора стоя (имитация работы рук)

Цель: Укрепление мышц спины, плеч и рук, участвующих в толчке палками.

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине таза. Резиновый амортизатор закреплён на уровне груди (например, за ручку двери или столб). Руки согнуты в локтях, кисти держат амортизатор на уровне груди.

Техника выполнения:

1. Выполнить разгибание рук назад-вниз, как при толчке палками, одновременно наклоняя корпус вперёд (до 45°).
2. В конечной точке руки полностью выпрямлены, лопатки сведены.
3. Медленно вернуться в исходное положение.
4. 12–15 повторений, 3 подхода.

Методика: Спина прямая, пресс напряжён. Избегать рывков – движение должно быть плавным и контролируемым, как в реальном толчке.

5. Удержание равновесия на одной ноге с наклоном корпуса (имитация фазы скольжения)

Цель: Тренировка стабилизаторов голеностопа, колена и таза, необходимых для устойчивого скольжения в коньковом ходе.

Исходное положение: Стоя на правой ноге, левая нога слегка приподнята и отведена назад. Руки согнуты в локтях, как при держании палок.

Техника выполнения:

1. Медленно наклонить корпус вперёд до параллели с полом, одновременно отводя левую ногу назад (положение «ласточки»).
2. Удерживать равновесие 10–15 секунд, стараясь не касаться опорной ногой пола.
3. Вернуться в исходное положение.
4. Повторить на другую ногу.

Дозировка: 3–4 подхода по 10–15 секунд на каждую ногу.

Методика: Взгляд направлен вниз-вперёд, опорная нога слегка согнута в колене (как при скольжении). Для усложнения можно закрыть глаза или выполнять на нестабильной поверхности (подушка).

Рекомендации по выполнению комплекса:

- Выполнять 2–3 раза в неделю

Итоговая аттестация

1 часть

Форма: практическая работа (2 ч.)

Описание, требования к выполнению:

Слушатель представляет все выполненные практические задания по курсу, которые составляют упражнения, оформленные в «Каталог заданий»

Требования к оформлению:

титულიная страница с ФИО, местом работы, должностью слушателя

шрифт № 12 Times New Roman, абзацный отступ 1,25 см, интервал одинарный

Критерии оценивания: зачет/незачет

Зачет предполагает наличие всех выполненных практических заданий по курсу.

2 часть

Форма: тестирование (2 ч.)

Описание, требования к выполнению:

В тесте представлены задания с выбором одного правильного ответа, задания с множественным выбором, задания на установление соответствия, ситуационная задача.

Критерии оценивания:

Для зачета необходимо набрать не менее 70% правильных вариантов ответов.

Примеры заданий:

1. **Какой основной документ регламентирует содержание лыжной подготовки в общеобразовательной школе?**
 - а) Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
 - б) ФГОС общего образования;
 - в) СанПиН;
 - г) локальный акт школы
2. **Какой метод обучения наиболее эффективен на начальном этапе освоения лыжных ходов?**
 - а) соревновательный;
 - б) дистанционный;
 - в) целостно-раздельный;
 - г) проблемно-поисковый.
3. **Какие формы организации занятий применяются на уроках лыжной подготовки? Выберите все верные варианты:**
 - а) фронтальная;
 - б) групповая;
 - в) лекционная;
 - г) индивидуальная;
 - д) лабораторная.
4. **Установите соответствие между видом лыжного хода и возрастом учащихся:**

Вид лыжного хода	Возраст учащихся
1. Попеременный двухшажный ход	а) 5–6 классы
2. Одновременный бесшажный ход	б) 7–8 классы
3. Коньковый ход	в) 9–11 классы
5. **Вы проводите урок лыжной подготовки в 6 классе. У вас ограниченное количество инвентаря (10 пар лыж на 25 учащихся). Как организовать занятие в соответствии с требованиями ФГОС? Предложите план действий.**

Количество попыток: не ограничено

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ. [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) <https://base.garant.ru/12157560/>
3. Государственная программа российской федерации "Развитие образования" до 2030 г. [Электронный ресурс]. URL: https://docs.edu.gov.ru/document/f9321ccd1102ec99c8b7020b_d2e9761f/download/4444/
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100)

- [Электронный ресурс].URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400807193/>
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202208170032>
 6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 31 от 22.01.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования» (Зарегистрирован 22. 02. 2024 № 77330) [Электронный ресурс].URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202402220008>
 7. Приказ Минпросвещения России от 10.11.2025 N 808 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.02.2026 N 85296)
 8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229) <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202307130044>
 9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрирован 11.02.2025 № 81220) <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202502120007>
 10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 729 от 08.10.2025 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрирован 03.12.2025 № 84436) <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202512040010>
 11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 10.11.2025 № 808 “О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования” (Зарегистрирован 11.02.2026 № 85296) <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202602120006>
 12. Приказ Минпросвещения России № 495 от 26.06.2025 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (Зарегистрирован 28.07.2025 № 83082) <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202507290005>
 13. Приказ Минпросвещения России от 23.07.2025 N 551 “Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования” (Зарегистрировано в Минюсте России 22.08.2025 N 83289) <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202508250013>

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 октября 2013г. №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» <https://base.garant.ru/70535556/>
15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 5 ноября 2025 года №908 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» <https://base.garant.ru/413226979/>
16. Постановление Главного государственного врача РФ от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 02 июня 2026 - docs.cntd.ru](https://docs.cntd.ru/ob-utverzhdenii-spi-2.4.2.4283-26-sanitar-no-epidemiologicheskie-trebovaniya-k-organizatsiyam-vozpityaniya-i-obucheniya-otdykha-i-ozdorovleniya-detei-i-molodezhi)

Электронные материалы

1. Банк документов Министерства Просвещения Российской Федерации/ <https://docs.edu.gov.ru/#activity=26>
2. Единое содержание общего образования / <https://edsoo.ru/>
3. Институт стратегии развития образования РАО <https://web.archive.org/web/20211128031004/https://www.instrao.ru/index.php>
4. ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений» <https://fipi.ru/metodicheskaya-kopilka/univers-kodifikatory-oko>
5. ГТО <https://www.gto.ru/>
6. Т.Л. Бойцова, В.В. Бисеров Основные термины физической культуры и спорта: Учебное электронное текстовое издание : Издательство ГОУ-ВПО УГТУ-УПИ <http://www.ustu.ru>

Дополнительная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с. ISBN 5-7695-0613-X
2. Спортивная физиология [Учеб. для ин-тов физ. культуры / Я.М. Коц, Н.В. Зимкин, О.П. Панфилов, В.М. Волков]; Под общ. ред. Я.М. Коца. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 239, [1] с. ил.; 23.

Материально-технические условия реализации программы

1. Учебная аудитория, рассчитанная на нормативное количество слушателей, оснащенной компьютером (для преподавателя) и мультимедийным проектором, доской, в компьютерном классе с выходом в сеть Интернет.
2. Электронная образовательная система "ИНТЕГРАЛ" <https://eduintegral.ru/>
3. Для слушателей (для самостоятельной работы) компьютер с выходом в сеть Интернет, помещение для самостоятельного выполнения упражнений