

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа» с. Усть-Лыжа  
«Подув төддмунъяс сетан общеобразовательной школы»  
Муниципальной бюджетной общеобразовательной велоданін Лыжавом сикт*

Принято  
педагогическом советом  
Протокол №8  
от 12.05.2023 г

Утверждено  
Приказом по МБОУ «ООШ»  
с. Усть-Лыжа  
от 12.05.2023 г №157

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Вставай на лыжи»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст детей: 7-15 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы: стартовый  
Составитель: Хозяинова Н.С., учитель физической культуры

2023 год

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности по лыжным гонкам «Вставай на лыжи» разработана в соответствии с:

–Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

–Концепцией развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

–Приказом Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

–Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

–Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

В школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни, формируется ценностное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью других людей. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы. Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вставай на лыжи» имеет физкультурно-спортивную направленность, является специализированной, актуальной для реализации в условиях северного региона, учитывает основные задачи развития образования в регионе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вставай на лыжи» будет реализована в рамках работы школьного спортивного клуба «Лидер»

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Новизна данной программы** заключается в том, что методика обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма. При недостаточном еще физическом развитии современная высшая техника упрощена так, чтобы потом не приходилось переучивать, чтобы сразу закладывались такие основы техники, которые впоследствии будут все более совершенствоваться, а не будут отбрасываться и разрушаться, как малосовершенные или устаревшие. При реализации программы,

рассматривая передвижение на лыжах, как сложный навык, выделяются в нем два компонента, которые учитываются при первоначальном обучении:

- 1) устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);
- 2) определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений.

В соответствии с данной техникой передвижения на лыжах, при реализации программы выстроена определенная последовательность в обучении, а именно: вначале дети учатся устойчивому равновесию, а затем осваивают попеременный двухшажный ход и, добившись прочного его усвоения, переходят к другому лыжному ходу.

**Актуальность** данной программы в том, что она составлена с учетом проживания на севере (Республика Коми) и предполагает не только занятия на лыжной трассе, но и в спортивном зале, чем отличается от других подобных программ. Имитацию лыжных ходов в спортивном зале применяют не только начинающие школьники, но и лыжники высокого класса. Программа позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физической культурой и ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся. Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ, благотворно воздействуют на центральную нервную и дыхательную системы. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких. Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме.

**Отличительная особенность программы** состоит в том, что программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах.

**Адресат программы** – учащиеся 1-9 классов, заинтересованные лыжным бегом.

Количество учащихся одновременно находящихся в группе 15 чел. Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Объем и срок освоения программы.** Срок реализации программы 1 год, 72 часа за учебный год

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы** - стартовый.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 40 минут

**Формы организации образовательной деятельности:** Основными формами работы по лыжной подготовке и лыжному спорту являются групповые и самостоятельные индивидуальные подготовки.

**Особенности организации образовательного процесса** - в соответствии с учебным планом формируется группа до 15 человек.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- научить основам техники и тактики передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);

- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

**Развивающие:**

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

**Формы проведения занятий:**

**Учебные занятия.** На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

**Смешанные занятия.** Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

**Контрольные занятия.** На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

**4.1.Содержание программы  
Учебный план**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>					
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	2	1	0	Собеседование
2.	Психологическая подготовка спортсмена	2	2	0	Собеседование
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>					
2.1.	Легкая атлетика	6	2	4	Контрольные упражнения
2.2.	Гимнастика с элементами акробатики	6	2	4	Контрольные упражнения
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>					
3.1.	Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости	4	1	3	Тестирование
3.2.	Упражнения для развития скоростной выносливости	4	1	4	Контрольные упражнения
3.3.	Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	5	1	4	Контрольные упражнения
3.4.	Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей	6	2	4	Контрольные упражнения
3.5.	Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести	5	1	4	Контрольные упражнения
<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>					
4.1.	Техника имитационных упражнений	4	1	3	Тестирование
4.2.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода	5	1	4	Контрольные упражнения
4.3.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	5	1	4	Контрольные упражнения
4.4.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	5	1	4	Контрольные упражнения
4.5.	Совершенствование техники конькового хода	6	1	5	Контрольные упражнения
4.6.	Совершенствование техники четырехшажного хода	5	1	5	Тестирование
4.7.	Соревнования юных лыжников	2	0	2	Контрольные упражнения
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

**Теория.** Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

#### 1.1. Психологическая подготовка спортсмена.

**Теория.** Морально-эстетическое воспитание: дисциплинированность и организованность; способность произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований. Волевая подготовка: преодоление пробелов в развитии волевых качеств.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

#### 2.1. Легкая атлетика

**Теория:** Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

**Практика:** Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

#### 2.2. Гимнастика с элементами акробатики

**Теория:** Гимнастическая терминология, техника безопасности во время занятия.

**Практика:** Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. «Мост» самостоятельно и с помощью. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

#### 3.1. Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости

**Теория.** Техника бега

**Практика.** Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400—800 м по стадиону. Бег по пересеченной местности 3 км (юноши), 2 км (девушки)

#### 3.2. Упражнения для развития скоростной выносливости

**Теория:** Техника бега

**Практика.** Бег на 400—800 м в умеренном темпе с 2—4 ускорениями по 30—100 м; бег с околопредельной скоростью на 100—300 м; повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью; повторное пробегание 30 и 60 м с максимальной скоростью; повторное пробегание всей дистанции, 100, 400 м на результат; участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м.

#### 3.3. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.

**Теория:** Техника бега и особенности

**Практика:** Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов; бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горы с максимальной скоростью; пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время; бег с низкого старта 30, 60 м под команду; участие в соревнованиях на 30, 60, 100 м

#### 3.4. Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей

**Теория:** Техника безопасности, общая физическая подготовка.

**Практика:** Упражнение с гантелями с регулируемым весом — приседание и вставание (вес гантелей от 2 кг до 20 кг). Полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки — вес штанги от 2 до 25 кг.

### **3.5. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести**

*Теория:* Физическое качество – прыгучесть.

*Практика:* Упругий бег на передней части стопы. Прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в высоту; различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой

## **Раздел 4. Техническая подготовка.**

### **4.1. Техника имитационных упражнений.**

*Теория.* Основные правила имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижения ступающим и скользящим шагами.

*Практика.* Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./ Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка. Тренировочные упражнения с эспандером.

### **4.2. Совершенствование техники одновременного безшажного хода.**

*Теория:* Методика обучения

*Практика.* Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

### **4.3. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.**

*Теория:* Методика обучения

*Практика.* Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Схема движения. Стойка. Работа рук (метание набивного мяча). Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

### **4.4. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода**

*Теория:* Методика обучения

*Практика.* Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза-скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза- скольжение с подседанием. 4-я фаза-выпад с подседанием. 5-я фаза- отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

### **4.5. Совершенствование техники конькового хода.**

*Теория.* Элементы конькового хода.

*Практика.* Совершенствование техники конькового хода. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4 – 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

### **4.6. Совершенствование техники четырехшажного хода.**

*Теория.* Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

**Практика.** Совершенствование техники четырехшажного хода. Совершенствование техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 5 км 4-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4км. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

#### 4.7 . Соревнования юных лыжников.

**Практика.** Соревнования с отдельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-4 км., 4-5 км., 5-12 км. в годовом цикле. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъема. Дистанция 5-12 км. Упражнения на восстановление дыхания, снижение ЧСС.

### 1.4. Планируемые результаты

#### **Предметные:**

- учащиеся владеют основами техники и тактики передвижения на лыжах;
- умеют умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- умеют использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий;
- используют в своей речи спортивную терминологию.

#### **Личностные:**

- развиты двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- сформированы навыки укрепления здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- сформировано положительное отношение к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний;
- учащиеся проявляют трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;

#### **Метапредметные:**

- проявляют стремление к здоровому образу жизни;

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарно-учебный график на 2023-2024 год

Период учебного года	Дошкольники	1 класс	2-4 класс	5-9 класс
Начало учебного года	с 11 сентября			
Продолжительность учебного года	36 недель			
Продолжительность учебной недели	6 дней			
Сроки и продолжительность каникул	с 30.12.2023г. по 08.01.2024 (10 дней) С 01.06.2024г. по 31.08.2024г.			
Аттестация на завершающем этапе обучения	Май			
Продолжительность занятий	30 минут	Сентябрь – декабрь 35 минут, январь – май по 40 минут	40 минут	
Окончание учебного года	31.05.2024			



## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходима следующая материально-техническая и дидактико-методическая база:

Материально-техническое обеспечение	Информационное обеспечение
<ul style="list-style-type: none"><li>— спортивный зал;</li><li>— лыжная база для хранения лыж;</li><li>— флажки для маркировки трассы;</li><li>— лыжи для классического и конькового хода;</li><li>— палки лыжные;</li><li>— ботинки лыжные;</li><li>— крепления лыжные;</li><li>— комплект парафинов и мазей держания;</li><li>— утюг для нанесения парафинов;</li><li>— тренажеры, гантели;</li><li>— стенка гимнастическая;</li><li>— маты гимнастические;</li><li>— секундомер;</li><li>— мячи футбольные;</li><li>— мячи набивные;</li><li>— скакалки;</li><li>— гантели с регулируемым весом;</li><li>— эспандер лыжника удлиненный;</li><li>— мегафон с сиреной;</li><li>— стартовый номер с четырьмя резинками</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>— книги и иллюстрации для детей по истории спорта в России;</li><li>— фото и видео пособия;</li><li>— записи спортивной музыки;</li></ul> специализированная методическая литература. - доска пробковая для заметок (информационная)

## 2.3. Формы аттестации/контроля

*Начальный этап контроля:* Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

*Этап промежуточного контроля-* проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

*Итоговый контроль-* конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы (см.Приложение.). Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.

## 2.3. Оценочные материалы

### Предполагаемые результаты и способы их проверки

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы.

Формы контроля: визуальный контроль, индивидуальный контроль, групповой контроль.

Приемы контроля: участие в соревнованиях различного уровня, проекты, защита презентаций.

### Этапы педагогического контроля

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Методы и приемы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы (раздела) программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Итоговый контроль	Подведение итогов освоения программы	Выявление уровня освоения программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

### 2.4. Методические материалы

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

**Методы и приемы:**

*Методы формирования сознания учащегося:*

- рассказ;
- показ;
- объяснение;
- разъяснение;
- тренировка.

*Методы формирования деятельности и поведения учащегося:*

- работа в парах;
- работа в команде.
- Самостоятельная работа

Большая часть занятий по программе «Вставай на лыжи» запланированы на свежем воздухе.

### 2.6.Список литературы

1. **Верхошанский Ю.В.**, «Основы специальной физической подготовки спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 2008г.,244 с.
2. **Евстратов В.Д.**, «Коньковый ход? Не только...» - М.: Физкультура и спорт, 2006, 123с
3. **Ермаков В.В.** «Техника лыжных ходов» - Смоленск: СГИФК, 2009.,234с
4. **Манжосов В.Н.**, «Лыжный спорт» -М.: Высшая школа, 2009г., 43с
5. **Манжосов В.Н.**, «Тренировка лыжника-гонщика» - М.: Физкультура и спорт,2010.,187с.
6. **Мищенко В.С.**,«Функциональные возможности спортсменов» - К: Здоровье, 2010г., 111с.
7. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: «Физкультура и спорт», 2002г,213с
8. **Поварницин Л. П.**, «Волевая подготовка лыжника-гонщика» - М.: ФиС, 2006г., 188с
9. **Раменская Т.Н.** «Техническая подготовка лыжника» - М.: Физкультура и спорт, 2009.
10. «Современная система спортивной подготовки» / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. — М.: Издательство «СААМ», 2005.,191с

11. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

- 1) Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)
- 2) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 3) Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
- 4) Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- 5) Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

**Контрольные испытания (тесты) для обучающихся 7-9 лет**

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м (с разбега 20м), с	5,8	6,2	6,6	5,9	6,1	6,9
Бег 6 минут, м	1250	1100	980	1200	1050	930
Прыжок в длину с места, см	170	158	145	165	150	138
Многоскоки (8 прыжков), см	13,0	9,5	6,5	12,5	9,0	6,0
Сгибание рук в упоре лежа, раз	10	7	5	5	4	2
Поднимание туловища за 30с, раз	22	19	15	20	15	12
Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20м), сек	44	49	54	45	50	55
Бег на лыжах 2х500м с отдыхом 2 минуты, мин, сек.	9.30	10.00	10.30	10.00	11.00	12.00

**Контрольные испытания для обучающихся 10-12 лет**

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м (с разбега 20м), с	5,8	6,2	6,6	5,9	6,1	6,9
Бег 6 минут, м	1450	1280	1150	1350	1130	1000
Прыжок в длину с места, см	180	170	162	165	158	150
Многоскоки (8 прыжков), см	13,0	9,5	6,5	12,5	9,0	6,0
Сгибание рук в упоре лежа, раз	10	7	5	5	4	2
Поднимание туловища за 30с, раз	22	19	15	20	15	12
Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20-30м), сек	33	35	37	36	41	45
Бег на лыжах 3х500м с отдыхом 2 минуты, мин, сек.	10.30	11.00	11.30	13.30	14.00	14.30

### Контрольные испытания для обучающихся 13-15 лет

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м (с разбега 20м), с	4,3	4,4	4,5	4,5	4,6	4,7
Бег 6 минут, м	1550	1380	1250	1400	1230	1100
Прыжок в длину с места, см	190	175	160	180	160	150
Многоскоки (8 прыжков), см	14,0	12,5	11,0	13,5	11,0	9,0
Сгибание рук в упоре лежа, раз	18	13	10	13	10	7
Поднимание туловища за 30с, раз	28	25	20	25	22	18
Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20-30м), сек	23	25	27	25	27	29
Бег на лыжах 4х500м с отдыхом 2 минуты, мин, сек.	11.15	11.45	12.15	14.00	14.30	15.00