

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Советского района»
(МАУ ДО СШ Советского района)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ Советского района
Протокол №3 от 29.08.2024 г.

Утверждено
приказом
МАУ ДО СШ Советского района
№349 от 09.09.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
«лыжные гонки»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации_1_год_
Возраст обучающихся_7-17_лет
Количество часов в год: __216 режим 6__ч/нед
Разработчик: Колпаков А.А., инструктор-методист

г. Советский, 2024 год

Содержание программы	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Направленность программы	5
3. Сроки реализации программы	6
4. Условия реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих	
4.1. Наполняемость групп обучающихся	
4.2. Продолжительность занятий	
5. Формы обучения	6
6. Учебно-тематический план	7
7. Календарный учебный график с указанием:	8
8. Рабочая программа	8
9. Оценочные материалы	15
Учебно-методические пособия	16
Приложение 1	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «лыжные гонки» соответствует физкультурно-спортивной направленности, предназначена для реализации в организациях дополнительного образования детей.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

На учебных занятиях по лыжной подготовке у обучающихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Направленность программы: «лыжные гонки» - физкультурно-спортивная.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым

рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников гонщиков:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноразностность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с

- преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
 - развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
 - развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки обучающихся является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей обучающихся.

1. НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Общеразвивающая программа по лыжным гонкам является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению общеразвивающей.

Программа разработана на основе:

✓ Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р).

✓ Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №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 24.12.2020 №44 «Об утверждении

санитарных правил СП2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

✓ Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015г.(№09-3242).

- ✓ Устава Учреждения;
- ✓ Локальные нормативные акты Учреждения;
- ✓ Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ

2. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации Программы -1 год, 36 учебных недель. На обучение принимаются дети в возрасте от 7 лет. Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (СРОК ОБУЧЕНИЯ И ВОЗРАСТ ПОСТУПАЮЩИХ)

4.1. Минимальный возраст обучающихся-7 лет, максимальный возраст обучающихся-17 лет включительно. Группы комплектуются с учетом возраста. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный состав группы -25 человек.

4.2. Учебный процесс длится с сентября по май. Расписание занятий составляется с учетом занятости обучающихся в общеобразовательных организациях. Продолжительность занятия составляет 1-2 астрономических часа в день (60 минут). Количество часов в неделю - 6, количество занятий 3-6 раз в неделю.

4. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Форма занятий–групповая, очная.

Форма проведения занятий: основная тренировочное занятие, соревнования, игровые, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Программа рассчитана на проведение 6 занятий в неделю по 1 астрономическому часу.

6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Общий учебно-тематический план рассчитан на 36 недель-216 часов.

№	название раздела, тема	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1	«базовый уровень»	216	14	202	выполнение контрольных упражнений

(подробный календарно-тематический план составляется индивидуально тренером-преподавателем).

7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Примерный учебный-план график

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
2.	Теоретическая подготовка	10	4	6
3.	ОФП	37		37
4.	СФП	72	5	67
5.	Технико-тактическая подготовка	82	5	77
6	Соревновательная подготовка	2		2
7.	Контрольные упражнения	12		12
8.	Итоговое занятие	1		1
9.	Сдача нормативов	2		2
	ИТОГО:	216	14	202

8. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа рассчитана на 36 недель, 216 часов, недельная нагрузка-6 часов, количество занятий 3-браз в неделю.

Программный материал содержит:

- теоретические занятия –14 час,
- практические занятия-202 часа, а именно:

Занятия организованны в зале и на свежем воздухе.

І.Содержание программы

Методическое обеспечение

Принципы, средства и методы учебного процесса.

Принципы учебных занятий:

- Непрерывность учебного процесса (систематичность),
- последовательность (от простого к сложному),
- индивидуальный подход в условиях коллективной работы,
- построение занятий с учётом возраста и физиологических особенностей детей и подростков.

Средства-общеразвивающие упражнения, специальные и имитационные упражнения, ходьба, бег, прыжки, акробатические и гимнастические
Теоретические знания.

1. Вводное занятие.

- Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.
- Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

- Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.
- Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.
- Транспортировка лыжного инвентаря.
- Правила ухода за лыжами и их хранение.
- Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей.

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

- Личная гигиена спортсмена.
- Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.
- Значение и способы закаливания.
- Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.
- Значение медицинского осмотра.
- Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.
- Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.
- Объективные и субъективные критерии самоконтроля.
- Подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

- Соревнования по лыжным гонкам.
- Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.
- Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.
- Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.
- Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

- Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.
- Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям.
- Правила поведения на соревнованиях.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.).

Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы:

- а) общеразвивающие подготовительные;
- б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.).

Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов.

Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки.

Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы:

- а) специально подготовительные;
- б) специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам.

Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например, на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости.

4. Специальные упражнения для развития координации движений. При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).

2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды). Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.
2. То же на повышенной опоре.
3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре. эспандером.

Техническая подготовка.

Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Эстафетный бег. Обводка препятствия, (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

Соревновательная подготовка.

Календарь соревнований по лыжным гонкам. Правила подачи заявки на соревнования. Медицинский осмотр и допуск к соревнованиям. Психологический настрой на соревнования. Правила поведения в качестве участника соревнований и в качестве зрителя. Правильный выбор дистанции и способа лыжного хода на соревнованиях. Режим питания перед и в дни соревнований. Анализ результатов соревнований.

Практическая часть

Участие в соревнованиях внутри учебной группы, в школьных, муниципальных и др. согласно подготовке и календарному плану соревнований.

Контрольные занятия.

Методика выполнения контрольных упражнений по общей, специальной и технической подготовке. Исходные положения, количество попыток, зачетные требования. Условия проведения контрольно-тестовых упражнений.

Практическая часть

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть

Подведение итогов за год обучения. Вручение грамот, дипломов победителям и призерам соревнований. Задание на каникулярное время. Инструктаж о правилах поведения в летнее время.

Практическая часть

Проведение спортивных эстафет, спортивного праздника.

Методические рекомендации по организации и проведению занятий.

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Годовой объем работы по обучению определяется из расчета 36 недель. Расписание занятий составляется с учетом занятости обучающихся в общеобразовательной организации. Продолжительность занятия составляет 1-2 астрономических часа (60 минут). Количество часов в неделю-6, количество занятий в неделю-3-6.

Материально-технические условия.

Подбор спортивного инвентаря определяется поставленными задачами данной Программой.

Многообразие инвентаря дает возможность продуктивно использовать каждое занятие. Инвентарь должен соответствовать возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество инвентаря соответствует количеству детей на занятии.

Габариты и вес инвентаря соразмерим с возможностями ребенка.

Инвентарь должен быть безопасным и прочным при его использовании.

Материалы, из которых изготовлен инвентарь, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12	комплект	1

	кг		
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Дрель (шуруповерт) (для роторной щетки для обработки лыж)	штук	2
8.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
9.	Измеритель скорости ветра	штук	2
10.	Крепления лыжные	пар	12
11.	Лыжероллеры	пар	12
12.	Лыжи гоночные	пар	12
13.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мяч баскетбольный	штук	1
17.	Мяч волейбольный	штук	1
18.	Мяч футбольный	штук	1
19.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
20.	Наждачная бумага разной зернистости (от 80 до 300)	комплект	20
21.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палки для лыжных гонок	пар	12
24.	Пробка синтетическая	штук	24
25.	Роторные щетки для подготовки лыж	штук	20
26.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
27.	Секундомер	штук	4
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	2
30.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30

31.	Снегоход	штук	1
32.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
33.	Спортивное ограждение "Выборд"	комплект	1
34.	Стальной скребок	штук	10
35.	Стенка гимнастическая	штук	4
36.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
39.	Термометр наружный	штук	4
40.	Тренажер инерционный для специальной силовой подготовки лыжников	штук	6
41.	Утюг для смазки	штук	4
42.	Фен строительный (для разогревания мази)	штук	4
43.	Нетканый материал "Фибертекс"	штук	30
44.	Часы-пульсометр	штук	12
45.	Щетки для обработки лыж	штук	20
46.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
47.	Эспандер лыжника	штук	12

10.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития

физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Выявление уровня освоения обучающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке, в том числе технико-тактической.

Мониторинг: текущий и промежуточный контроль проводится в конце обучения каждого полугодия и года обучения. В результате мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Контрольно-тестовые упражнения и формы протоколов оформления итоговой аттестации представлены в приложении 1.

Учебно-методические пособия.

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

Интернет источники

1. <http://www.skisport.ru/> - Сайт журнала «Лыжный спорт»
2. <https://videouroki.net/razrabotki/elektronnyy-obrazovatelnyy-resurs-po-teme-lyzhnaya-podgotovka.html> - Электронный образовательный ресурс по теме «Лыжная подготовка».

Приложение 1

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	25
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.30	7.00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450997

Владелец Романова Наталья Борисовна

Действителен с 09.12.2024 по 09.12.2025