

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЕЛАТЬМА»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАУ ДОРО «СШ «Еладьма»  
А.В. Умнов  
28.08.2023 г.

Приказ № 217 от 28.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА:  
СОГ «Лыжные гонки»**

Программа предназначена для детей школьного возраста (6-17 лет).

Срок реализации- бессрочно

Программа рассчитана на 36 недель, 36 часов в год

Разработчики программы:

Заместитель директора Юлия Сергеевна Громова

Тренер-преподаватель Владимир Владимирович Тепин

р. п. Еладьма,  
Рязанской области  
2023 год

**Содержание.**

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	16
3	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА	18
4	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	26
5	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ	40
6	СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	41
7	ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ	43

**Нормативно-правовые основания проектирования  
дополнительных общеразвивающих программ:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628- р);
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816);
- Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» составлена для достижения результатов Федерального проекта «Успех каждого ребенка».

**1. Пояснительная записка**  
**дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»**

**Краткая характеристика вида спорта**

**Лыжный спорт** является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением.

Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах), захватывающая борьба на трассе, азарт – все это способствует высокой популярности этого вида спорта.

Занятие лыжными гонками оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму:

- сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату;
- ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению;
- к морально-волевым качествам.

Занятия лыжным спортом способствуют формированию морально-волевых качеств юного спортсмена: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с горок и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки.

Правильные и рациональные движения сохраняются в последствие на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

**Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

Данная программа предполагает освоение по трём уровням:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений;
- базовый уровень – освоение основных элементов;
- продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

### **Новизна дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки»:**

- предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы;
- уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные;
- уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки;
- удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации;
- сохранении и культивирование уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Лыжные гонки».

*На стартовом уровне* обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

*На базовом уровне* предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

*На продвинутом уровне* предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

### **Основополагающие принципы программы:**

*Комплексность* - для всестороннего развития обучающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

*Вариативность* - предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора учебно-тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

### **Актуальность дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки» обусловлена:**

- положительным оздоровительным эффектом;
- компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков;

- формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

*Лыжные гонки* – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В Рязанской области, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. 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.

#### **Программа направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

#### **Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»:**

программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия. Особенностями данной программы является направленность на овладение начальными основами техники передвижения на лыжах, а также реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебно-тренировочного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса. В течение всего учебно-тренировочного года, вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

### **Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки»:**

обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

### **Цель программы дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки»:**

- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок.

### **Задачи дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки»:**

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- 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;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

### **Адресат дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки»:**

- программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 6 до 17 лет;
- срок реализации – бессрочно;

- на данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта;
- спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача по спортивной медицине или педиатра, а также на основании заявления родителей или законных представителей;
- минимальная наполняемость учебно-тренировочной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 7 человек, а максимальная 12 человек;
- комплектуются разновозрастные группы;
- объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на бессрочное обучения, годовой объём - 36 часов;
- в конце учебно-тренировочного года обучающиеся могут быть переведены, если сдадут контрольно-вступительные нормативы согласно ФССП по виду спорта «Лыжные гонки, на более высокий уровень сложности: в группу НП по данному виду спорта.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки»: 36 часов в год.**

**Форма обучения по дополнительной образовательной программе «Лыжные гонки»: очная.**

**Формы организации деятельности дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки»: групповая.**

**Основными формами занятий являются:**

- групповые теоретические (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) и практические занятия;
- тренинг;
- индивидуальные тренировочные занятия: занятия по индивидуальным планам;
- самостоятельные тренировочные занятия: выполнение домашних заданий;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий.

### **Психологическая подготовка.**

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания,

психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у юных спортсменов-лыжников мотивов к спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсменам приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе тренировки следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности

невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то юный лыжник должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы лыжники, сомневающиеся в своих силах, заканчивали тренировку с выраженными положительными показателями.

### **Воспитательная работа.**

*Воспитание* - это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора, и конкретизация нравственных норм в реальной жизни.

Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебно-тренировочной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого спортсмена-лыжника.

Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий спортсмена по решению собственных проблем.

#### **Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе СШ «Елатьма»:**

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В лыжных гонках такой перспективой будет победа в спортивных соревнованиях. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (открытые уроки, укрепление материально-технической базы ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», совместные мероприятия детей и родителей, родительские собрания);
- участие семей юных спортсменов-лыжников в управлении учебно-воспитательным процессом в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

В работе с юными лыжниками применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Режим занятий дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки»: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 15 минут.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе

Обучение по дополнительной образовательной программе «Лыжные гонки» осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени

используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

**Ожидаемые результаты дополнительной образовательной программы «лыжные гонки»:**

в области теории и методике физической культуры и спорта:

- история развития лыжных гонок;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к лыжным гонкам;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

в области избранного вида спорта:

- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

в области специальных навыков:

- владеть техникой передвижения на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных занятий;
- совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
- выполнять спуски и подъемы;
- сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;

в области спортивного и специального оборудования:

- знания устройства спортивного оборудования и инвентаря по лыжным гонкам;
- правила ухода за лыжами и их хранение.

**Критерии и способы определения результативности дополнительной образовательной программы «лыжные гонки»:**

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- освоение теоретической подготовки: викторина, анкеты, тесты;
- участие в спортивных соревнованиях, мастер-классах, спортивно-оздоровительных мероприятиях.

**Результатом реализации дополнительной образовательной программы «лыжные гонки» является положительная динамика показателей выполнения следующих программных требований для спортивно-оздоровительного этапа:**

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

**Формы подведения итогов дополнительной образовательной программы «лыжные гонки»:**

- проведение итоговой аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в конце учебно-

тренировочного года проводится тренером-преподавателем для перевода на более высокий уровень подготовки;

- в начале года проводится входное тестирование.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в спортивных соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

*Стартовый уровень.*

Первенства СШ «Елатьма», соревнования по лыжным гонкам.

*Базовый уровень.*

Муниципальные соревнования по лыжным гонкам.

*Продвинутый уровень.*

Региональные соревнования по лыжным гонкам

**Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебно-тренировочной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

**Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»:**

1. Адаптация обучающегося к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность спортсменом своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности лыжника-гонщика, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как:
  - автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь);
  - ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия);
  - мировоззрение (следование социально значимым ценностям);
  - социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни);
  - готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах;
  - склонность человека давать другим больше, чем требовать);
  - патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств);
  - культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей);
  - умение "презентовать" себя.

## 2. Учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный план составлен на 9 учебных месяцев, что составляет 36 учебно-тренировочных недель, то есть 36 часов в год, с нагрузкой 1 академический час, 45 минут в неделю занятий непосредственно в условиях ГАУ ДО РО «СШ Елачьма».

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется заместителем директора по представлению тренера-преподавателя, с учётом расписания занятий в общеобразовательной школе

ИЗ НИХ:

Теоретические занятия: 6 ч.

Общая физическая подготовка: 30 ч.

Максимальный объем учебно-тренировочной работы: 1 академический час, т.е. 45 минут, в неделю.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях внутри группы;
- товарищеские встречи;
- туристические походы.

### Годовой учебно-тематический план-график на 2023 г. СОГ-1 45-мин/неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												годовой объем	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	час	%
1	ОФП	1	1	1	2	2	-	-	-	2	1	1	1	12	35
2	СФП	1	1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	1	7	20
3	Тех. – так.П	2	2	1	1	1	-	-	-	1	1	1	2	12	35
4	Теор.П	-	-	1	-	1	-	-	-	1	1	1	-	5	10
	<b>ИТОГО количество часов в месяц</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

### **Общая и специальная физическая подготовка**

- Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
- Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
- Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
- Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- Имитационные упражнения;
- Кроссовая подготовка, ходьба, которые преимущественно направлены на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **Техническая подготовка**

- Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.
- Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.
- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- Обучение преодоления подъемов елочкой, упором, поворотом, соскальзыванием, падением.
- Обучение поворотом на месте и в движении.

### **Практические рекомендации по организации физической и технической подготовке и оценки контрольных упражнений**

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

### 3. Содержание учебно-тренировочного плана

#### Тема 1. Теоретическая подготовка.

Цель теоретической подготовки обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

#### Теория:

##### 1. Вводное занятие.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции.

Значение лыж в жизни человека.

Эволюция лыж и снаряжения лыжника.

Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Соревнования юных лыжников.

##### 2. Правила поведения 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.

Значение медицинского осмотра.

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Значение и организация самоконтроля на учебно-тренировочном занятии и дома.

Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

## Тема 2. Общая физическая подготовка Теория.

Понятие ОФП.

Функции ОФП.

Правила выполнения упражнений.

Практика.

Строевые упражнения.

Команды для управления строем.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя.

Обозначения шага на месте.

Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для и рук плечевого пояса.

Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки.

В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища.

В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.  
Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку.

Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.  
Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка**

Теория.

Понятие СФП.

Функции СФП.

Правила выполнения упражнений.

Практика.

Упражнения для развития быстроты.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

Эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, то же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Прыжки в глубину.

Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.

Кроссы с переменной скоростью.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **Тема 4. Техничко-тактическая подготовка**

Теория.

Краткая характеристика техники лыжных ходов.

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.

Практика.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

## Тема 5. Другие виды спорта

Теория.

Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

Практика.

Легкая атлетика: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) - два-три отрезка по 20-30м, по 40 м, три отрезка по 50-60 м.

Бег с низкого старта 60 м, 100м.

Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м.

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки:

- в длину с места;
- тройной прыжок с места;
- в длину с разбега.

Метания:

- малого мяча с места в цель;
- на дальность.

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

Кроссовый бег в большом объеме с учетом времени пробежки.

*Гимнастические упражнения:* подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса;

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

*Спортивные игры:*

обучение основных приемов техники игры в нападении, защите.

Ознакомление с правилами игры и тактикой:

- русская лапта, мини-футбол.

Участие в первенствах спортивной школы «Елатьма» и муниципальных соревнованиях Касимовского района, Рязанской области и Меленковского района Владимирской области.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на учебно-тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах за реку.

### **Тема 6. Участие в спортивных соревнованиях**

Теория.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.

Виды соревнований.

Система проведения соревнований.

Судейство соревнований по лыжным гонкам.

Практика.

Участие в Первенствах СШ «Елатьма», муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного плана.

### **Тема 7. Контрольные нормативы**

Практика.

Сдача контрольных нормативов.

### **Особенности распределения учебно-тренировочного материала по уровням сложности дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки»**

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Теоретическая подготовка	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.	Лыжный спорт в России и мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыжных мазей.	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Олимпийские чемпионы Рязанской области. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
Общая физическая подготовка	Направлена на развитие основных физических качеств.	Увеличение объемов учебно-тренировочной нагрузки, направленной на	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки, направленной на

		развитие основных физических качеств.	развитие основных физических качеств.
Специальная физическая подготовка	Использование специально подготовительных упражнений для развития физических качеств лыжников. Использование подводящих упражнений для овладения техникой	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Совершенствование техники классического хода, разучивание конькового хода.
Технико-тактическая подготовка	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Основные	Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению	Совершенствование основных элементов техники коньковых лыжных ходов в облегченных условиях.

	классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках	подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами полуконькового хода.	
Другие виды спорта	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, подвижные игры, велосипед.	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения в несколько серий, ролики, футбол.	Кроссы, кроссовые походы, велокроссы, русская лапта
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Первенства СШ «Елатьма»	Первенства СШ «Елатьма» Соревнования Касимовского муниципального района	Первенства СШ «Елатьма» Соревнования Касимовского муниципального района Областные соревнования

#### **4. Методическое обеспечение образовательной программы**

##### **Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий:**

**Основной формой является групповое учебно-тренировочное занятие.**

Групповое учебно-тренировочное занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

##### **Рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса**

На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание учебно-тренировочных занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

##### **Используются методы:**

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

На различных этапах системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков применяются различные методы обучения, воспитания и тренировки.

При обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах применяются наглядные, словесные и практические методы (метод упражнения) в разнообразных их вариантах и сочетаниях.

При воспитании моральных и волевых качеств используется широкий круг методов - убеждения, разъяснения, поощрения, наказания, примеры (наглядные методы) и др.

В процессе тренировки в избранном виде лыжного спорта при развитии физических качеств и повышении уровня функциональной подготовленности широко используются различные методы, основой которых является сочетание нагрузки и отдыха.

Разнообразные варианты сочетания нагрузки и отдыха во многом определяют характер воздействия данного метода на организм лыжников.

### **Равномерный метод тренировки лыжников**

*Равномерный метод* характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах и т.п.) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы. Учитывая особенности передвижения на лыжах по пересеченной местности, когда при преодолении подъемов интенсивность работы, как правило, увеличивается, а при спусках падает практически до нуля, термин «равномерный» весьма относителен.

### **Переменный метод тренировки лыжников**

*Переменный метод* заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени. Отличительной чертой этого метода является плавное изменение интенсивности – от средней и порой до околопредельной, а также отсутствие жестких ограничений времени изменения интенсивности.

Планируя применение переменного метода, тренер дает лыжнику задание, указывая лишь общий километраж (время) тренировки, а также количество ускорений и их длину для прохождения с повышенной (заданной) интенсивностью.

### **Повторный метод тренировки лыжников**

*Повторный метод* заключается в многократном прохождении заданных отрезков с установленной интенсивностью.

Все эти параметры заранее планируются тренером. Однако интервал отдыха между повторениями жестко не регламентируется, иногда его продолжительность определяется самочувствием спортсмена. В любом случае он должен быть достаточен для восстановления с тем, чтобы лыжник мог повторить каждый следующий отрезок с заданной интенсивностью.

Интенсивность прохождения планируется из поставленных задач. Повторный метод на коротких отрезках применяется в основном для развития быстроты (скорости). В этом случае интенсивность прохождения бывает предельной.

### **Соревновательный метод тренировки лыжников**

*Соревновательный метод* – это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона. Он характеризуется соревновательной интенсивностью и требует от лыжника полной мобилизации всех своих возможностей.

На определенных этапах подготовки этот метод может играть роль основной формы занятий (подготовки), например, в период вхождения в спортивную форму незадолго до основных стартов сезона или в периоды между ответственными стартами сезона, когда их разделяет значительный промежуток времени. В таких случаях соревновательный метод используется для поддержания на высоком уровне спортивной формы (подготовленности).

Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности лыжников, дальнейшего совершенствования техники и тактики, в воспитании специальных волевых качеств, а главное, в достижении наивысшей спортивной формы.

Соревнования имеют большое значение для дальнейшего совершенствования тактики лыжника-гонщика, приобретения опыта в борьбе с различными противниками и в разнообразных условиях. Однако в подготовке юных лыжников соревновательный метод применяется в ограниченном количестве. Здесь очень важно уделить большую часть времени технической и физической подготовке.

### **Интервальный метод тренировки лыжников**

*Интервальный метод* характеризуется многократным прохождением отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха.

При тренировке интервальным методом лыжник передвигается непрерывно по лыжне (кругу), чередуя участки со сниженной и повышенной интенсивностью. Интенсивность (повышенная) контролируется по частоте сердечных сокращений. В каждом занятии она бывает постоянна, но от тренировки к тренировке она может изменяться от сильной до околопредельной.

Длина отрезков, проходимых с повышенной интенсивностью, зависит от задач, поставленных на данное занятие, возраста и подготовленности лыжников. Однако чаще всего применяются укороченные (или средней длины) отрезки.

Точная регламентация продолжительности отдыха (снижение интенсивности) в различных тренировках позволяет тренеру изменять направленность нагрузки и величину воздействия.

Интервальный метод применяется для развития специальной выносливости. Он чаще всего используется в тренировке квалифицированных лыжников и только после того, как будет достигнут определенный уровень развития общей и специальной выносливости за счет применения других методов - переменного и повторного.

Строго ограниченные интервалы отдыха (не более установленного времени) создают определенную психическую напряженность. Порой каждый следующий отрезок, проходимый с повышенной интенсивностью, приходится начинать на фоне некоторого недовосстановления.

Эта «жесткость» интервального метода несколько ограничивает его применение в тренировке юношей. Тренировки этим методом следует проводить под строгим контролем интенсивности путем подсчета пульса сразу после отрезков, проходимых с повышенной интенсивностью в конце интервалов отдыха.

Сразу после окончания интенсивной работы частота пульса должна быть в пределах 160-170 уд./мин, а в конце отдыха – 120-140 уд./мин.

Для увеличения общего объема нагрузки в тренировочном занятии можно использовать интервальный метод в серийном варианте. В этом случае частота пульса в конце отдыха между сериями может составлять 100-120 уд./мин.

### **Контрольный метод тренировки лыжников**

*Контрольный метод* применяется для проверки подготовленности лыжника-гонщика на различных этапах и в периодах годового цикла. С этой целью проводятся заранее запланированные испытания по одному или целому комплексу упражнений.

Контроль за ростом подготовленности и уровнем развития отдельных физических качеств проводится регулярно, в течение всего года, но чаще всего в конце месячных циклов подготовки или в конце этапов периодов.

В летнее и осеннее время такие испытания проводятся с помощью комплекса упражнений для определения сдвигов в уровне общей физической и специальной подготовки.

В комплекс контрольных упражнений включаются различные испытания, но главное требование к ним должно заключаться в том, чтобы они отражали уровень развития всех важнейших групп мышц и других физических качеств. Вместе с тем испытания должны отражать и уровень специальной подготовленности.

## Основные физические качества

Одна из основных задач подготовки в спортивно-оздоровительной группе - воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), необходимых для успешного овладения основами техники вида спорта.

БЫСТРОТА - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

### СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА

Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

СИЛА - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. Началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость - это способность противостоять утомлению. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200—300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16—18 лет.

ГИБКОСТЬ - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в

развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

ЛОВКОСТЬ - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки.

Измерителями ловкости являются:

- координационная сложность задания;
- точность его выполнения;
- время выполнения задания.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно 9-10 до 11-12 лет. Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения.

#### Использование игрового метода на учебно-тренировочном занятии

Решению задач укрепления здоровья, содействия правильному развитию, обучения спортсменов жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитания физических, волевых и моральных качеств активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести спортсменов к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебно-тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в лыжных гонках, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям лыжными гонками.

С помощью игрового метода тренер-преподаватель может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. Поэтому не случайно игровой метод признается одним из эффективных методов обучения.

Конечная цель в этом виде спорта достигается благодаря проявлению инициативы и активных двигательных действий, ограниченных правилами. Некоторые подвижные игры, нередко напоминают ребятам известные игры в обычных условиях. Однако здесь в них привносятся элементы лыжных гонок, ограниченные правилами. Они развивают нужные физические качества,

приучают обучающихся правильно тактически мыслить, чувствовать время, умело рассчитывать свои силы.

### 1. Игры с преимущественным развитием координации, ловкости.

«Третий лишний».

Одному из трех участников игры дается задание, наклоняясь вперед, обхватить сзади туловище партнера, соединить руки в замок на его поясе и не дать возможности свободному третьему игроку коснуться своей спины. Игроки в паре маневрируют, впереди стоящий своими активными действиями - расставлением рук, перемещениями, захватами - препятствует выполнению задачи третьему игроку. Если водящий игрок достигнет поставленной цели, впереди стоящий игрок становится лишним. Побеждает в игре тот, кто за время проведения игры был меньше количество раз запятнанным.

Методические указания.

Если сзади стоящий игрок во время проведения игры распускает хват, то он проигрывает схватку.

«Пятнашки в парах».

Каждый участник получает задание первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть самыми разнообразными: осалить одной или двумя руками, коснувшись ноги, руки, поясицы, затылка, лопатки соперника.

Методические указания.

Данные задания выполняют на месте, стоя в полный рост или на коленях, передвигаясь по ограниченной площадке или по всему залу. На выполнение каждого задания отводится не более 1 мин.

Спиной в замок, ложится ему грудью на спину со стороны головы. По сигналу верхний, упираясь в спину соперника, старается зайти ему за спину, нижний поворотами в разные стороны препятствует этому. На каждую попытку дается 30 сек., после чего игроки меняются ролями. После подсчета количества удачных попыток объявляется победитель.

Методические указания.

Во время игры не разрешается: нижнему - отрывать руки от пола, вставать на ноги, сбрасывать партнера; верхнему - распускать хват.

«Ручной мяч на ковре».

На расстоянии 2-3 м от каждой лицевой линии за ковром кладется набивной мяч, попадание в который игровым (набивным) мячом и является целью игры, за что начисляется команде 1 очко. Участники делятся на две команды по 5-6 человек. Игра продолжается 10-12 мин. В процессе игры разрешается захватывать соперника, владеющего мячом, всеми дозволенными в борьбе захватами, блокировать свободного партнера, передавать мяч по воздуху, по коврику, из рук в руки, передвигаться с мячом в руках.

Методические указания.

Не разрешается захватывать, делать подножки сопернику, не владеющему мячом, стоять к сопернику, выполняющему свободный бросок, ближе чем на

2 шага. Игрок, заступивший за пределы ковра хотя бы одной ногой, не имеет права вмешиваться в игру. Мяч, оказавшийся за пределами ковра по вине игрока одной из команд, за исключением случая попадания его в мяч-цель, считается вне игры и вводится в игру командой соперников. Если мяч, направленный в мяч-цель, останавливается игроком, находящимся вне игры (за пределами ковра), то атакующая сторона получает право на штрафной бросок с середины ковра в мяч-цель. Этот бросок можно производить любым способом. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

## 2. Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия «Удержись на ногах».

Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1 - 1,5 мин.

Варианты:

- 1) те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге;
  - 2) соперники находятся в положении приседа друг перед другом.
- Методические указания.

Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника белой бечевкой выложить квадрат со стороной 1 м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.

«Коты на ограде».

Два игрока стоят лицом друг к другу на рейке перевернутой гимнастической скамейки, носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей, правая рука впереди, левая - за спиной. По сигналу каждый, нанося легкие удары своей ладонью по ладони соперника и избегая его ударов, старается вывести другого из равновесия, вынудить сойти со скамейки. Количество попыток нечетное.

Методические указания.

Следить за тем, чтобы игроки во время удара не захватывали партнера за руку.

«Проворная рука».

Участники занимают положение упора лежа друг перед другом на расстоянии шага. По сигналу каждый, применяя рывки за руку, старается вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться какой-либо частью тела пола, кроме ступней и опорных рук.

Методические указания.

Обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались назад с положенной дистанции.

«Борьба на линии».

Игроки, стоя на линии в 1 м друг от друга, захватив одноименную руку партнера за большой палец и используя этот захват, стремятся вынудить своего соперника сойти с линии. Продолжительность игры 1-1,5 мин. Методические указания.

В ходе поединка запрещено помогать свободной рукой.

«Кто устойчивее».

Стоя друг перед другом, игроки поднимают правую ногу и каждый дает возможность сопернику обхватить ее за бедро руками. По сигналу оба, поднимая ногу соперника как можно выше, стремятся вывести партнера из равновесия. Вариант: условия игры те же, но партнеры захватывают одноименные ноги за голень.

Методические указания.

Игра проводится на гимнастическом мате, в целях безопасности занимающихся, партнеры оказывают страховку, поддерживая друг друга при падениях.

«Выбивание опоры».

Оба игрока занимают положение упора лежа напротив друг друга на расстоянии шага. По сигналу каждый участник старается вывести из равновесия своего партнера, лишая его опоры подсекающими движениями руки.

Методические указания.

Во время игры не разрешается захватывать соперника за руку, касаться пола коленом и животом.

### 3. Игры с преимущественным развитием силовых качеств

«Борьба за мяч».

Стоя лицом друг к другу, соперники равноценным захватом обеими руками удерживают набивной мяч. По сигналу каждый пытается овладеть мячом и, сделав это, должен поднять его над головой. Количество попыток нечетное.

Варианты:

- 1) соперники стоят на коленях лицом друг к другу;
- 2) соперники, сидя спиной друг к другу, равноценным захватом удерживают мяч над головой.

Методические указания.

Победа присуждается тогда, когда мяч поднят над головой.

«Сильная хватка».

Игроки примерно одного роста, стоя спиной друг к другу и взявшись равноценным захватом за толстую палку руками, поднимают ее вверх. По сигналу оба, используя этот захват, стремятся наклониться вперед и оторвать соперника от пола.

Методические указания.

Палка располагается вверх так, чтобы оба участника были в равных условиях. Проигрывает тот, кто окажется оторванным от пола либо отпустит палку.

«Перетягивание, сидя на полу».

Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведенных в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноименные руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь таким способом приподнять соперника над полом и продержат в таком положении 5 сек. Количество попыток нечетное.

Методические указания.

Следить за тем, чтобы игроки не сгибали ноги в коленях. Если игрок умышленно распускает захват, ему засчитывается поражение.

#### 4. Игры с преимущественным развитием выносливости

«Пленники».

Обе команды выстраиваются в шеренгу за линией на противоположных сторонах спортивного зала. Игроки одной команды по сигналу учителя должны перетянуть игроков другой команды на свою половину зала. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на решение поставленной задачи.

Методические указания.

Игрок, которого вытянули из своей зоны, может садиться на скамейку или помогать своей команде, но уже не пересекая центральную линию и не заступая на свою половину площадки. За нарушение правил добавляется штрафное время 15-20 сек.

«Всадники».

Участвуют две команды. По жребию игроки одной - всадники. Они садятся верхом на игроков второй команды и перебрасывают друг другу набивной мяч в разных направлениях. Игроки команды соперников поворотами, перебежками с места на место стараются затруднить ловлю мяча. Если мяч упадет на землю, команды меняются ролями. Игра продолжается 5 мин. Побеждает команда, игроки которой перебросят мяч друг другу большее число раз.

Методические указания.

Партнеры должны быть подобраны строго по весу. Желательно проводить игру на ограниченном пространстве и следить за тем, чтобы участники не выходили за его пределы.

Спорт и игру роднит одно и тоже начало - соревнование. Благодаря наличию соревновательных моментов, игры-упражнения оказывают эффективное воздействие на развитие физических качеств, и прежде всего силовых, скоростных, выносливости, координации и ловкости, а также на воспитание таких ценных морально-волевых качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество. Целенаправленное использование игровых средств на учебно-тренировочных занятиях способствует освоению искусства владения своим телом, формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, развитию способности самостоятельно решать поставленные задачи, защищаться не отступая, осуществлять захваты и освобождаться от них.

Наряду с обучением, игра несет большой воспитательный потенциал. Таким образом, подвижные игры - неотъемлемая часть системы подготовки юных спортсменов. Использование их в учебно-тренировочном процессе позволяет сделать занятия эмоционально насыщенными, привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а это в свою очередь путь к формированию здорового образа жизни.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи тренировочных занятий, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.

**Формы контроля**

Контроль является одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный;
- текущий;
- итоговый.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки» применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений юных спортсменов-лыжников:

- портфолио;
- карты личностного роста.

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в ноябре тренером-преподавателем. В течение учебно-тренировочного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

По окончании годового цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: стартовый уровень; базовый уровень; продвинутый уровень.

**Контрольные нормативы (на конец учебного года) для спортсменов 6-8 лет**

Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
	Высокий		Средний		Низкий	
Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8.30	8.00	9.30	9.00	11.00	10.35
Бег 1000 м (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2

**Контрольные нормативы (на конец учебного года) для спортсменов 9-10 лет**

Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
	Высокий		Средний		Низкий	
Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
Прыжок в длину с места (см)	150	160	130	140	120	130
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	7.30	6.45	8.20	7.45	10.00	8.15
Бег 1000 м (мин)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

**Контрольные нормативы (на конец учебного года) для спортсменов 11-12 лет**

Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
	Высокий		Средний		Низкий	
Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
Прыжок в длину с места (см)	165	180	145	160	135	150
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
Бег 1500 м (мин)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3

**Контрольные нормативы (на конец учебного года) для спортсменов 13-15 лет**

Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
	Высокий		Средний		Низкий	
Бег 30 м (сек.)	5,5	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
Прыжок в длину с места (см)	170	183	150	165	140	155
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.30	18.30	21.30	20.30	22.30	21.30
Бег 2000 м (мин)	11.40	10.30	12.10	11.30	13.50	13.10
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	15/26	9	10/24	6	8/20	4

**Контрольные нормативы (на конец учебного года) для спортсменов 16-17 лет**

Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
	Высокий		Средний		Низкий	
Бег 30 м (сек.)	5,4	5,0	5,7	5,4	6,0	5,7
Прыжок в длину с места (см)	175	185	155	170	145	160
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.30	17.30	20.30	19.30	21.30	20.30
Бег 2000 м (мин)	11.20	10.00	12.00	11.20	13.40	13.00
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	16/30	10	11/27	7	9/22	5

## 5. Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» необходимы:

- лыжная база для хранения лыжного инвентаря, инструменты для ремонта лыж и палок;
- стадион;
- лыжная трасса;
- раздевалки и душевые для девочек и для мальчиков;
- лыжи с креплениями, ботинками и палками на весь состав учащихся;
- зал для подвижных игр;
- тренажерный зал;
- информационный зал для просмотра спортивных передач, стадион.
- волейбольная и баскетбольная площадка;
- инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щетки);
- лыжная мазь, парафины;
- гантели 1-3 кг, штанга;
- аптечка;
- инвентарь для проведения занятий по ОФП И СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, эспандер лыжника и т. д.);
- свисток, секундомер, рулетка;
- термометр наружный-2 шт.;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238.

## 6. Список источников и литературы

1. П. В. Квашук, Н. Н. Кленин. Лыжные гонки. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства- Москва: Совет. спорт, 2009. - 59 с.; 22 см. - (Примерные программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства); ISBN 978-5-9718-0420-8
2. Д. И. Нестеровский. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" /. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 335, [1] с.: ил.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности); ISBN 978-5-7695-7086-5
3. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учебное пособие: в 5 частях / В. М. Ковязин, В. Н. Потапов, В. Я. Субботин; РФ. Министерство общего и профессионального образования. Тюменский государственный университет. - Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 1998-2001. - 28 см.; ISBN 5-88081-100-X
4. Специальная подготовка лыжника: Учеб. кн. / Т. И. Раменская. - Москва: СпортАкадемПресс, 2001. - 226, [1] с.: ил.; 21 см.; ISBN 5-8134-0041-9
5. Беговые лыжи для всех: [перевод с английского] / Стивен Гаскил. - Мурманск: Тулома, 2007. - 187 с.: ил., табл.; 24 см.; ISBN 5-9900301-4-2
6. Подготовка лыж: полное руководство / Нэт Браун; [пер. с англ. А. Немцов]. - Мурманск: Тулома, 2005. - 167 с.: ил., портр; 20 см.; ISBN 5-9900301-1-8 (рус.)
7. Индивидуальная подготовка баскетболистов [Текст]: Учеб. пособие / Е. Р. Яхонтов, канд. пед. наук; Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, Фак. повышения квалификации, Кафедра спорт. игр. - Ленинград: [б. и.], 1975. - 48 с. : ил.; 20 см.
8. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста [Текст]: Спец. упражнения. - Москва: Физкультура и спорт, 1971. - 96 с. : ил.; 20 см.
9. Лыжные гонки: Правила соревнований / Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту, Упр. зим. видов спорта, Федерация лыж. спорта СССР. - Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 64,[1] с.; 17 см.
10. Теория и методики физического воспитания: [Для фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 "Физ. культура" / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.]; Под ред. Б. А. Ашмарина. - Москва: Просвещение, 1990. - 286, [1] с.: ил.; 23 см.; ISBN 5-09-001807-3 (В пер.): 95 к.
11. А. П. Поварницын. Волевая подготовка лыжника-гонщика [Текст]. - Москва: Физкультура и спорт, 1976. - 128 с.; 17 см.

12. Сидоров Д.Г. Методы спортивной тренировки. Физическая подготовка лыжников [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пос. / Д.Г. Сидоров, В.М. Щукин, В.В. Карасев, В.А. Скузоватов; Нижегород. гос. архитектур. - строит. ун-т.- Н. Новгород: ННГАСУ, 2023. – 40 с; 1 электрон. опт. диск (CD-RW)
13. Техника лыжных ходов: Учеб. пособие для преподавателей и студентов ин-тов физ. культуры, тренеров и спортсменов / В. В. Ермаков; Смол. гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск: СГИФК, 1989. - 77 с. : ил.; 20 см.
14. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - 4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006. С. 233-239.
15. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская 69 литература, 2001, ISBN: 966-7133-01-X
16. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

### *Список литературы для обучающихся*

1. Проложи свою лыжню: Кн. для учащихся / И. М. Бутин. - Москва: Просвещение, 1985. - 96 с. : ил.; 21 см.
2. Подготовка лыж: полное руководство / Нэт Браун; [пер. с англ. А. Немцов]. - Мурманск: Тулома, 2005. - 167 с.: ил., портр.; 20 см.; ISBN 5-9900301-1-8 (рус.)
3. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958.
4. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
6. Питание для выносливости = Eating for endurance / Эллен Колеман; [пер. с англ. А. Немцова]. - 4-е изд. - Мурманск: Тулома, 2005. - 190 с.: ил., табл.; 24 см.; ISBN 5-9900301-2-6: 3000
7. Учись ходить на лыжах: Десять уроков на лыжне / В. С. Преображенский. - Москва: Сов. спорт, 1989. - 39,[1] с. : ил.; 22 см.
8. Валеология в школе и дома: [О физ. благополучии школьников] / С. В. Попов. - СПб: Союз, 1997. - 253, [1] с.; 21 см.; ISBN 5-87852-049-4: Б. ц.

## 7. Цифровые ресурсы

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - министерство спорта России.
2. <https://edu.gov.ru/> - министерство просвещения РФ.
3. <http://www.flgr.ru> – федерация лыжных гонок России.
4. <https://www.skisport.ru> – журнал «Лыжный спорт».
5. <http://www.rusada.ru/> - официальный интернет-сайт РУСАДА
6. <http://www.wada-ama.org/> - официальный интернет-сайт ВАДА