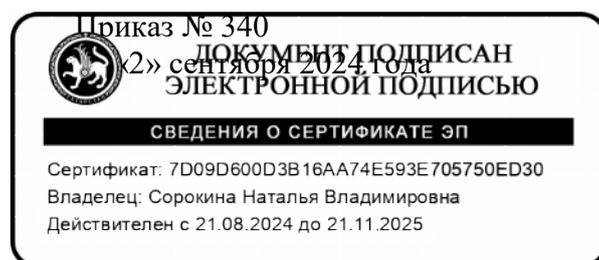


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №152» Кировского района г. Казани

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29 » августа 2024 года

«Утверждаю»:  
Директор  
\_\_\_\_\_ Н.В.Сорокина



**Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Лыжные гонки»  
МБОУ «Гимназия №152» Кировского района г. Казани  
возраст обучающихся 7-18 лет  
Срок реализации: 1 года**

**автор-составитель:  
Липатов Вячеслав Александрович  
педагог дополнительного образования**

**Казань 2024**

## 1. Информационная карта

1.	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №152» Кировского района г. Казани
2.	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
3.	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно -спортивная
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Липатов Вячеслав Александрович педагог дополнительного образования
5.	<b>Сведения о программе</b>	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст учащихся	7-18 лет
5.3.	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
5.4.	Цель программы	Содействие физическому развитию ребенка на основе занятий лыжными гонками в сочетании с другими видами спорта.

6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<p>Методы: индивидуальные и групповые занятия, игровой метод, соревнования, эстафеты.</p> <p>Формы: практические и теоретические занятия; участие в соревнования по лыжным гонкам, легкой атлетике, различного рода многоборьях; восстановительно-воспитательные мероприятия (встречи и беседы со спортсменами города и республики, походы, праздники).</p>
7.	<b>Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)</b>	<p><b>Стартовый уровень –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретическая подготовка.</li> <li>• Общая физическая подготовка.</li> <li>• Специальная физическая подготовка.</li> <li>• Техническая подготовка.</li> <li>• Выполнение контрольных нормативов</li> <li>• Участие в соревнованиях</li> <li>• Восстановительно - воспитательные мероприятия</li> </ul>
8.	<b>Использование дистанционных образовательных</b>	<p>Сферум  <a href="https://telegram.org/">https://telegram.org/</a>  <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a></p>

	<b>ресурсов</b>	
9.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	промежуточная аттестация, аттестация по завершению освоения программы, анализ участия в профильных мероприятиях (участия в соревнованиях олимпиадах различного уровня).
10.	<b>Результативность реализации программы</b>	
11.	<b>Дата утверждения последней корректировки программы</b>	29 августа 2024
	<b>Рецензенты</b>	Даниличева Полина Станиславовна, заместитель директора по воспитательной работе

## 2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление наиболее одаренных детей и подростков.

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

9. Устав МБОУ «Гимназия №152» Кировского района г. Казани.

### **3. Актуальность программы.**

Настоящая редакция программы отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является ее разноуровневость, что в свою очередь предполагает создание педагогических условий для включения каждого учащегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Разноуровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Программа «Лыжные гонки» - базового уровня, физкультурно-спортивной направленности, по типу программа является примерной (типовой), по виду – комплексной (в физической подготовке используются упражнения легкой атлетики, спортивных и подвижных игр)

Программа разработана с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств и уделяет внимание воспитанию тех физических качеств, которые в определенном возрасте не развиваются активно.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются:

аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробногликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

**Стартовый уровень** - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную

сложность предлагаемого для освоения содержания программы (1 год, 144 ч.), возраст учащихся –07-18 лет.

Дифференцированный учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление наиболее одаренных детей и подростков.

Актуальностью программы выступает то, что занятия по лыжным гонкам преимущественно проходят на улице в любое время года и поэтому обязательной составляющей от постоянных занятий лыжными гонками является закаливающий эффект организма. В результате дети реже болеют простудными заболеваниями, что весьма актуально.

Помимо закаливания организма, занятия лыжными гонками служат профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), кровообращения, органов дыхания и пищеварения – гиподинамии. А главная задача государства – это возвращение здорового, гармонично развитого индивида, а занятия физической культурой, непосредственно через занятия лыжными гонками полностью решает ее.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых видов спорта в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у детей развиваются такие качества, как смелость, целеустремленность, настойчивость. Также лыжный спорт развивает все физические качества ребенка: выносливость и силу, скорость, координацию и гибкость.

Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки.

Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Правильно организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

### **Отличительные особенности программы**

- соотнесенность с учебной программой, определяющей образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;
- ценностные ориентации на обще-прикладную и спортивно-рекреационную подготовку;
- освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков.

Программа разработана таким образом, что любой ребенок в возрасте от 7 до 18 лет, не зависимо от физической подготовленности может ее освоить, укрепить здоровье, улучшить свои физические возможности, приобрести теоретические знания в области физической культуры, самоконтроля и гигиены спортсмена.

Материал программы представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

**Здоровье сберегающие технологии.** Их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

**Технологии обучения здоровью.** Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении

(управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

### **Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.**

Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

### **Основные средства практических занятий:**

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- 7) легкоатлетические упражнения.

Главное средство в занятиях с детьми 8-10 и 11-13 лет - подвижные игры. А в группе детей 14-17 лет – в большей части спортивные игры.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты в каждой группе, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используются во второй половине занятия, так как наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Обучение технике лыжного спорта осуществляется на основе обучения базовым элементам лыжных ходов.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольных испытаниях и соревнованиях).

#### **4. Цели и задачи программы**

##### **Цель:**

содействие физическому развитию ребенка на основе занятий лыжными гонками в сочетании с другими видами спорта.

##### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- Формировать знания и умения в области лыжных гонок;
- Обучить простейшим способам контроля и самоконтроля при физической нагрузке;
- Формировать начальные знания в области анатомии и физиологии человека.

##### **Развивающие:**

- Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;

- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость и укреплять опорно-двигательный аппарат

### **Воспитательные:**

- Создавать условия для здорового образа жизни.
- Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья
- профилактика и преодоление вредных привычек у детей

### **Личностные:**

- Формировать общественно активную личность ребенка;
- Содействовать в формировании навыков здорового образа жизни.

### **Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### **Адресат программы:**

Программа адресована обучающимся 7-18 лет. Обучающиеся, поступающие на программу, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового

обучения с индивидуальным. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет – 15 человек.

### **Реализация программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся школьного возраста (7-18 лет). Общий объём программы - 144 часа. Состав групп может быть смешанным или одновозрастным.

Программа объединения «Волейбол» предусматривает целенаправленное углубление основных приемах игры.

Кроме теоретических знаний, практических умений и навыков у учащихся формируются познавательные интересы. Чтобы не терять познавательного интереса к занятиям, учебная программа предусматривает чередование теоретических и практических видов деятельности, экскурсии на соревнования по лыжам. Для вводных занятий объединения характерно сочетание элементов занимательности и научности.

### **Формы проведения занятий:**

Занятия в объединении проводятся индивидуальные и групповые. Подбор заданий проводится с учётом возраста детей, в соответствии с уровнем их подготовки и, конечно, с учётом желания. Очная форма обучения предполагает: практические и теоретические занятия; участие в соревнования по лыжным гонкам, легкой атлетике, различного рода многоборьях; восстановительно-воспитательные мероприятия. Для активизации познавательного интереса учащихся применяются следующие методы: использование информационно-коммуникативных технологий, встречи с интересными людьми; совместное посещение спортивных мероприятий; "День семьи" - с участием семей обучающихся; просмотр фрагментов видеоматериалов чемпионатов России, Европы, Мира; обсуждение просмотренного материала.

Важная роль отводится духовно - нравственному воспитанию учащихся и профориентационному самоопределению учащихся.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Занятия ведутся 45 минут с 10 минутным перерывом.

**Срок освоения программы:**

Программа построена по модульному принципу с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Стартовый уровень - 1 год.

**Планируемые результаты освоения программы**

- формирование навыков здорового образа жизни;
- выполнение учащимися разрядов по лыжным гонкам;
- умение самостоятельно применять полученные умения передвижения на лыжах.

**В результате освоения содержания программного материала обучающиеся:**

***Будут знать:***

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль;
- историю возникновения лыжного спорта, понятие о лыжных гонках, как о виде спорта, правила соревнований по лыжным гонкам;
- влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; понятие о двигательном режиме в режиме дня;
- виды лыжных ходов, спусков и подъемов, способах торможения.

***Будут уметь:***

- выполнять лыжные ходы:
  - попеременный четырехшажный ход;
  - попеременный двухшажный ход;
  - одновременный двухшажный ход;
  - одновременный одношажный ход;
  - одновременный бесшажный ход;
  - одновременный полуконьковый ход;

- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;  попеременный двухшажный коньковый ход.
- выполнять технические спуски и подъемы;  выполнять технические приемы торможения;
- демонстрировать двигательные умения и навыки:
  - ✓ правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках;
  - ✓ с максимальной скоростью бегать до 60 м, бегать в равномерном темпе до 7 мин;
  - ✓ быстро стартовать из различных исходных положений;
  - ✓ делать общеразвивающие упражнения с предметами и без, под счет, показ и самостоятельно;
  - ✓ бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
  - ✓ выполнять строевые упражнения;
  - ✓ принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
  - ✓ прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад, в движении, со сменой положений ног, рук;
  - ✓ уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мяча;
  - ✓ играть в изученные подвижные игры с элементами спортивных игр.

№ п/п	Вид результатов	Содержание результатов
1	Личностные	будут сформированы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению</li> </ul>

		<p>одноклассников;</p> <p>Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,</p>
2	Метапредметные	<p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <p>научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;</li> <li>• планировать свои действия на отдельных этапах работ;</li> <li>• осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;</li> <li>• анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».</li> </ul> <p><u>Познавательные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ участия в соревнованиях;</li> <li>• понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;</li> <li>• проявлять индивидуальные способности на играх</li> </ul> <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность</li> <li>• работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• обращаться за помощью;</li> <li>• формулировать свои затруднения;</li> <li>• предлагать помощь и сотрудничество;</li> <li>• слушать собеседника;</li> <li>• договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>• осуществлять взаимный контроль;</li> <li>• адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</li> </ul>
--	--	--

### **Эффективность образовательной программы**

Достижение прогнозируемых результатов реализации программы отслеживается с помощью учебно-тренировочных игр (конец I полугодия - промежуточная аттестация; конец учебного года - итоговая аттестация. По результатам итоговой аттестации делаются выводы об индивидуальных достижениях ребенка в данном направлении образовательной деятельности и уровне метапредметных результатов.

### **7. Виды и формы контроля освоения программы.**

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – тестовые упражнения.
- итоговый – соревнования.

Достижение прогнозируемых результатов реализации программы отслеживается с помощью мониторинга качества дополнительной образовательной подготовки и личностного развития учащихся (в конце каждого полугодия) - промежуточная аттестация; в конце обучения по программе - итоговая (заключительная) аттестация. По результатам итоговой аттестации делаются выводы об индивидуальных достижениях ребенка в данном

направлении образовательной деятельности, об уровне его адаптации в данном коллективе. Участие в соревнованиях различного уровня, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого ребенка, раскрытием его спортивных устремлений.

Открытые занятия являются одной из форм итогового контроля.

Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого ребенка, является сдача контрольных нормативов.

**Программа включает в себя и дистанционные формы работы с использованием следующих инструментов:**

1. Образовательные платформы:

«Открытое образование» - <https://openedu.ru/>

«Лекториум» - <https://www.lektorium.tv/>

Официальный сайт гимназии

2. Средства для быстрой коммуникации (мессенджеры) и видеокommunikации - для изучения определенных тем, проведения консультаций

Сферум

Telegram - <https://telegram.org/>

VK - <https://vk.com/>

3. Организация индивидуальной и коллективной работы с документами, презентациями и таблицами через онлайн - сервисы:

Документы Google (<https://docs.google.com>) Назначение: индивидуальная и коллективная работа над документами, таблицами, презентациями, формами (опросами).

4. Организация индивидуальной и групповой работы с использованием инструментов трансляции и видеосвязи. Назначение: облачная платформа для видеоконференций, веб-конференций, вебинаров.

Сферум

5. Хранение и распространение материалов. Назначение: облачное хранение файлов любых типов. Возможность распространения и удаленного доступа к файлам.

Google Drive - <https://drive.google.com>

Яндекс Диск - <https://disk.yandex.ru/>

Облако Mail - <https://cloud.mail.ru/>

6. Организация опросов и проведение игр, тестов. Назначение: опросы, вопросы с вариантами ответов, анализ результатов тестирования при помощи электронных таблиц с возможностью автоматической проверки и выставления результатов.

Google Forms - <https://docs.google.com/>

Quizizz - <https://quizizz.com/>

Kahoot - <https://getkahoot.com/>

### Учебный план

№	Наименование модуля				Форма аттестации
		теория	практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	4	-	4	Опрос
2	Общая физическая подготовка	-	60	60	Сдача нормативом, участие в соревнованиях
3	Специальная физическая подготовка	-	40	40	Сдача нормативом, участие в соревнованиях
4	Техническая подготовка	-	16	16	Сдача нормативом, участие в соревнованиях
5	Выполнение контрольных нормативов	-	4	4	Сдача нормативом, участие в соревнованиях, игры с заданием
6	Участие в соревнованиях	-	14	14	Соревнования
7	Восстановительно-воспитательные мероприятия	-	6	6	Участие
	Итого			212	

### Содержание программы

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Рассказ о содержании работы программы. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Рассказ о поведении на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Тема 3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Рассказ о выборе лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.

Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Тема 4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Рассказ о понятии техники лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

Практика: В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м. Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками

чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (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.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой 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.

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

Практика: 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 преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

### **Раздел 5. Выполнение контрольных нормативов**

Теория: Правила выполнения контрольных нормативов

Практика: сдача контрольных нормативов

## **Раздел 6. Участие в соревнованиях**

Теория: Правила для участников соревнований. Положение соревнований. Судейство соревнований.

Практика: по данной теме обучающиеся готовят рефераты, сдача контрольных нормативов.

К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают тренировочные занятия.

## **Раздел 6. Восстановительно-воспитательные мероприятия**

Тема 1. Восстановительные средства и методы. Медико-биологические, психологические, педагогические средства восстановления.

Практика: по данной теме обучающиеся готовят рефераты

Тема 2. Встреча с выпускниками ДЮСШ.

Практика: Встреча с выпускниками ДЮСШ.

Тема 3. Туристический поход. Правила поведения в лесу Практика: организованный туристический поход.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Методическое и дидактическое обеспечение программы**

Подготовка лыжника осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические

или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки.

Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и

основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

При планировании подготовки лыжников обычно используются все основные методы подготовки, однако их выбор определяется основными задачами занятия (цикла) с учетом возраста и уровня подготовленности лыжников. В подготовке юных лыжников в основном применяются общепринятые методы, но в связи с уровнем физической подготовленности и возрастными особенностями на начальных этапах не применяются методы оказывающие "жесткое" воздействие на организм (например, интервальной метод).

Величина нагрузки зависит прежде всего от возраста и уровня подготовленности лыжников. При установлении нагрузки в каждом занятии, на каждом этапе и периоде подготовки следует исходить из поставленных задач, а также направленности нагрузки с учетом принципов постепенности, систематичности, последовательности, повторности, непрерывности и др.

Построение цикличности обычно начинают с больших циклов, определяя годовую периодизацию тренировки. Периодизация тренировки в лыжных гонках основывается на общих закономерностях развития тренированности и становления спортивной формы. В связи с сезонностью занятий лыжными гонками периодизация связана с временами года, календарем соревнований.

В лыжных гонках принято следующее построение основного варианта периодизации - год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период тренировки является важнейшим в подготовке лыжника. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в

соревновательном периоде. "Фундаментом" успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящейся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Все это выполняется в подготовительный период. Кроме этого, большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, изучению теории лыжного спорта и т.д.

**Подготовительный период** в тренировке лыжника-гонщика делится на три этапа.

*1-й этап – весенне-летний* (в соответствии с задачами тренировки его еще называют общеподготовительным). Он начинается с 1 мая, и у квалифицированных лыжников продолжается обычно до 31 июля. Важнейшая задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладению или совершенствованию элементов техники.

*2-й этап – летне-осенний* (этап предварительной специальной подготовки). Он начинается с 1 августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода). В это время продолжается и совершенствование элементов техники передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время. Общий объем тренировочной нагрузки на этом этапе продолжает постепенно повышаться, растет и интенсивность выполнения циклических упражнений. Однако увеличение общей интенсивности нагрузки происходит несколько медленнее и чуть отстает от кривой роста объема. Это

принципиальная схема изменения объема и интенсивности, но в отдельные микроциклы объем, а вслед ему и интенсивность могут значительно повышаться в зависимости от поставленных задач. Такое повышение может иногда достигать околопредельных величин, что допустимо только на основе высокого уровня ОФП. Хотя объем средств ОФП на этом этапе постепенно уменьшается, но задача удержания достигнутого уровня основных физических качеств (средствами ОФП) должна быть решена полностью и снижение достигнутого уровня недопустимо. Вместе с тем значительно увеличивается объем средств СФП.

На двух первых этапах подготовительного периода лыжники принимают участие в соревнованиях по комплексу контрольных упражнений, для оценки уровня ОФП, а также по специальной подготовленности. Обычно уровень развития специальных качеств определяется по результатам соревнований на лыжероллерах, в беге по пересеченной местности, в смешанном передвижении (бег + имитация попеременного двухшажного хода в подъемы) - все это проводится на различных стандартных дистанциях. Кроме того, уровень развития специальных качеств оценивается по результатам имитации в подъемы (на отрезках).

**3-й этап – зимний** (основной специальной подготовки). Он начинается с момента занятий на лыжах (с выпадением снега) и продолжается до начала основных соревнований. В зависимости от климатических условий (времени установления снежного покрова в данной местности) и квалификации лыжников (сильнейшие лыжники выезжают на первый снег в северные и восточные районы) сроки начала зимнего этапа различны. В средней полосе он обычно начинается в третьей декаде ноября или чуть позже. Оканчивается зимний этап обычно в конце декабря - начале января с началом основных соревнований сезона. Во многом сроки зависят от календаря соревнований и квалификации лыжников.

На этом этапе решаются главные задачи - развитие специальных качеств (в первую очередь скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств), а также обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств. Подготовка на третьем этапе строится так, чтобы к его окончанию лыжники достигли спортивной формы.

Основным средством подготовки является передвижение на лыжах. Лыжники на этапе выполняют наибольший объем нагрузки. Пик объема приходится на первую половину этапа. В это время проводятся длительные тренировки, направленные на развитие общей выносливости: интенсивность нагрузки несколько снижается. В ходе занятий создается основа для дальнейшего повышения интенсивности нагрузки и достижения спортивной формы. Одновременно решаются и задачи обучения (подростков, юношей и лыжников-новичков) и совершенствования техники способов передвижения на лыжах (у сильнейших спортсменов). За бесснежный период, несмотря на применение средств специальной подготовки, лыжники, даже хорошо владеющие техникой передвижения на лыжах, частично утрачивают навыки, теряют тонкие координационные ощущения, "чувство" лыж, снега. Поэтому в первых длительных тренировках обучению и совершенствованию техники отводится значительная часть времени (в зависимости от возраста и квалификации).

В дальнейшем в связи с увеличением нагрузки, направленной на развитие скоростной выносливости, общий объем нагрузки снижается (но остается достаточно высоким), а интенсивность тренировок возрастает. На этом этапе параллельно развиваются и другие специальные качества - быстрота и сила. Помимо тренировок на лыжах проводятся занятия по ОФП. Основная их задача - поддержать достигнутый уровень ОФП. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а также поддержание уровня ОФП находится в тесной

взаимосвязи с возрастом, подготовленностью и индивидуальными особенностями лыжников.

Длительные тренировки с высокой интенсивностью в течение целого ряда занятий, не обеспеченные предварительной подготовкой, а также не соответствующие возрасту занимающихся, могут привести к перегрузке лыжников и в дальнейшем - к переутомлению. Тренировки на этом этапе должны быть построены так, чтобы лыжники достигли спортивной формы к окончанию этапа.

На зимнем этапе подготовительного периода лыжники выступают в ряде контрольных (или других видах) соревнований. Как правило, специальная подготовка, тем более форсирование достижения высокой работоспособности к этим соревнованиям, не проводится. В них лыжники выступают по ходу планомерной подготовки к соревновательному периоду, т.е. никаких изменений в объеме, интенсивности или цикличности нагрузки специально к конкретным соревнованиям этого этапа не вносится.

Интенсивность на этом этапе в целом значительна, но к концу подготовительного периода она не должна достигать предела, характерного для соревновательного периода.

**Соревновательный период** (с 1 января по 15 апреля) имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник должен показать наивысшие результаты. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными. При

построении тренировочного цикла объем и интенсивность нагрузки повышаются.

Соревновательный цикл (заканчивающийся стартом на различные дистанции) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты на различные дистанции проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований и длины дистанции предстоящих.

Порой в календарном плане нет одинаковых интервалов между рядом соревнований. Кроме того, на отдельных стартах перед лыжником не ставится цель - показать наивысший результат, поэтому перед спортсменом стоит сложная задача - спланировать свою подготовку так, чтобы на общем фоне спортивной формы добиться ее наивысшего подъема именно в дни основных соревнований. Иногда между ответственными соревнованиями важно обеспечить восстановление и добиться затем нового подъема спортивной формы. Такие волнообразные чередования подъемов и некоторых спадов в развитии спортивной формы дают возможность показывать высокие результаты на всех ответственных соревнованиях длительного зимнего сезона.

По существу, спортсмен должен находиться в спортивной форме 3,5 месяца. Важно, чтобы процесс сохранения спортивной формы и ее наивысших подъемов был управляемым, что обеспечивается вдумчивой, кропотливой совместной работой ученика и тренера.

Хорошее знание своих возможностей и особенностей в подготовке обеспечит лыжнику высокие и стабильные результаты как на протяжении всего сезона, так и в течение ряда лет.

Педагог должен постоянно изучать индивидуальные особенности своих учеников, их возможности и недостатки (например, в отставании развития какого-либо физического качества). Кроме того, необходимо знать условия труда, учебы, быта, психологический климат в семье, взаимоотношения в классе, группе.

**Переходный период** продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В зависимости от возраста и подготовленности лыжников, количества и напряженности соревнований меняются не только объем и интенсивность применяемых упражнений, но и направленность всего переходного периода. У сильнейших лыжников после напряженного и длительного соревновательного периода планируется значительное снижение нагрузки - спортсмены должны хорошо отдохнуть.

Если у лыжников в соревновательном периоде не было большого количества соревнований и они не носили напряженный характер, то переходный период значительно сокращается или даже может быть отменен. Лыжники продолжают подготовку, увеличивая нагрузку в подготовительном периоде. В этот период основное внимание обращается на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки. Такая периодизация применяется при планировании тренировки лыжников-гонщиков различной квалификации. Сроки этапов, их продолжительность не являются догмой. Они могут меняться исходя из конкретных внешних условий календаря соревнований и особенностей подготовки спортсмена.

У юношей могут быть установлены следующие сроки периодов и этапов: подготовительный период - весенне-летний этап - с 1 мая по 30 августа, осенний

этап - с 1 сентября по 25 ноября (до выпадения снега), зимний этап - с 25 ноября по 30 декабря; соревновательный период - с 1 января по 30 марта; переходный период - с 1 апреля по 30 апреля.

Кроме того, в тренировке подростков в некоторых случаях, особенно на начальных этапах подготовки (в первый год занятий), может быть отменен соревновательный период, а занятия на лыжах проводятся по программе подготовительного периода. В данном варианте, по существу, весь год является подготовительным периодом к дальнейшей планомерной тренировке. Хотя юные лыжники в это время и принимают участие в отдельных соревнованиях, но специальной подготовки к ним не проводят и достижение высоких результатов не планируют. Сроки и продолжительность периодов и этапов годового цикла зависят не только от вида лыжного спорта, внешних условий, возраста и подготовленности спортсмена, но и от его индивидуальных особенностей.

Все периоды и этапы тесно связаны между собой и по содержанию, характеру и волнообразности изменения объема и интенсивности нагрузки постепенно переходят один в другой. Поэтому точные сроки перехода от этапа к этапу и от периода к периоду носят несколько условный характер. Только после всей этой предварительной работы (постановки целей, задач, подбора средств, методов и установления сроков периодизации) можно приступить к составлению общего и индивидуальных планов подготовки для каждого лыжника.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilьмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- • Подвижные и подготовительные игры.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

№ п/п	Наименование	оборудования	и
	спортивного инвентаря	Количество	

(штук, пар)

1	Лыжи гоночные	20	
2	Крепления лыжные	20	
3	Палки для лыжных гонок	20	
4	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	1	
5	Термометр наружный	4	
6	Измеритель скорости ветра		2

7	Флажки для разметки лыжных трасс	1 комплект
8	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	2 комплекта
9	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	5 пар
10	Лыжероллеры	20
11	Мат гимнастический	5
12	Набивные мячи от 1 до 5 кг	5 комплекта
13	Мяч баскетбольный	1
14	Мяч волейбольный	1
15	Мяч теннисный	20
16	Мяч футбольный	1
17	Палка гимнастическая	10
18	Секундомер	2
19	Скакалка гимнастическая	20
20	Скамейка гимнастическая	2
21	Стенка гимнастическая	2
22	Стол для подготовки лыж	2
23	Эспандер лыжника	

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

### **Формы аттестации / контроля. Оценочные материалы**

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый

уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## **15. Список литературы.**

### **Список литературы для педагога**

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2018. С.233-239
2. Донской Д. Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 2016.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2018.
4. Илюшин О.В.: Основы техники и методика обучения классическим лыжным ходам.- Казань, 2018-29с.
5. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 2017.

6. Логинов В.А., Болотов А.Г., Щеглов Н.А., Кубеев А.В.: Правила соревнований по лыжным гонкам, Москва, 2017-160с.
7. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2014.-100с.
8. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 2015;
9. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.СпортАкадемПресс,2009.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2017.
11. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-4-е изд., стереотипное - М.: Академия, 2016. С. 233-239

#### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2015.
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2010.
4. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
5. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2019.
6. Физиология спорта под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев Олимпийская литература, 2017.

#### **Информационное обеспечение:**

1. <https://www.skisport.ru> - Журнал «Лыжный спорт».
2. <http://www.flgr.ru> – Федерация лыжных гонок России.



Лист согласования к документу № 53 от 03.02.2025  
Инициатор согласования: Сорокина Н.В. Директор  
Согласование инициировано: 03.02.2025 11:59

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Сорокина Н.В.		 Подписано 03.02.2025 - 11:59	-