

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АФТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ВИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛГА»

ПРИНЯТО На Педагогическом совете от « ____ » _____ 20__ г. протокол № ____	УТВЕРЖДАЮ Директор МАУ ДО ФОК «Волга» _____ Гришанов А. В. « ____ » _____ 20__ г. Приказ директора от _____ г. № ____
--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

« ЛЫЖНЫЕ -ГОНКИ»

Возраст лиц, осваивающих программу: дети 8-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель программы:
Тренер-преподаватель
Артюшкина Марина Алексеевна

Рецензенты:

Агусева Марина Анатольевна
Зам. директора по УВР УТО МАУ ДО ФОК «Волга»
Моклакова Ольга Вячеславовна
Инструктор-методист УТО МАУ ДО ФОК «Волга»

Воротынец
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база

Данная программа составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012г. № -273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Мин просвещения России от 09.11.2018 N196«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Аннотация к программе: удовлетворение потребности ребенка в двигательной активности, создание условий для формирования, воспитания и развития морально-волевых качеств, а так же знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в том числе в избранном виде спорта- лыжные гонки.

Направленность, цели и задачи программы.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Цель программы – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

Данная цель достигается в ходе образовательного и тренировочного процессов, направленных на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, развитие способностей детей в избранном виде спорта.

Задачи программы

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов предпрофессиональной программы лыжные гонки.

Одновременно с этим на всех годах обучения решается задача повышения технической подготовленности обучающихся. Успешное решение этой задачи

возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем совершенствуются.

Характеристика вида спорта

Лыжные гонки – это циклический вид спорта. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему. Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние занимающихся. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью,

стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством сплочению в коллективе.

Минимальный возраст для зачисления в группы

СОГ 1(лет)	СОГ 2 (лет)	СОГ 3 (лет)
8-9	9-10	10-11

Максимальное количество обучающихся в группе – 30 человек.

Минимальное количество обучающихся в группе - 8 человек.

Условия реализации программы

Программа предусматривает:

Срок обучения - 3 года.

Форма обучения - очная

Тип программы – общеразвивающий

Профиль - циклический вид спорта

Уровень программы - спортивно-оздоровительный

Материально-техническая база:

1. Стадион
2. Ледовая арена
3. Спортивный зал
4. Мячи
5. Эспандеры лыжные
6. Мячи набивные
7. Скакалки
8. Обручи
9. Тренажеры
10. Лыжи беговые
11. Мази
12. Парафины

Планируемые результаты реализации программы

1год обучения:

Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям по лыжному спорту; формирование установки к здоровому и активному образу жизни; содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничного развития, укрепления здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание.

2год обучения:

Вхождение и привыкание к спортивным нагрузкам, включение в тренировочный процесс, освоение элементов техники лыжных ходов, освоение техники спусков, подъемов, поворотов на месте и в движении, укреплению мышечного корсета в ходе выполнения общеразвивающих физических упражнений.

3 год обучения:

Умение передвигаться различными лыжными ходами, освоение техники торможения, поворотов на спусках, развитие выносливости, участие в лыжных соревнованиях.

Описание программы

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки, рассчитанный на 36 недель обучения в год. Полный курс освоения программы 3 года. На обучение по данной программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лыжными гонками. Зачисление в спортивно-оздоровительную группу производится на основании заявления родителя или законного представителя и оформляется приказом руководителя МАУ ДО ФОК «Волга».

Продолжительность занятия – 2 часа,

Периодичность в неделю – 3 раза

Количество часов в неделю – 6 часов

Количество часов в год – 216 часов,

Общее количество часов за 3 года – 648

Программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, вид спорта; медицинский контроль

вариативные предметные области: различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование

контрольные испытания: контрольные нормативы, контрольно-переводные нормативы, приемные нормативы, тестирование

Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретические знания могут сообщаться лыжникам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий.

Кроме этого, лыжники изучают основы техники способов передвижения на лыжах.

Обязательная предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

Цель и задачи данной предметной области: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных

возможностей организма. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека, разносторонне развивает физические качества.

Обязательная предметная область «вид спорта»

Обучение технике передвижения на лыжах.

Обучение использованию приемов соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающемуся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Изучение тактической подготовки, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Медицинские мероприятия

Контроль за состоянием здоровья обучающегося осуществляется медицинским работником МАУ ДО ФОК «Волга». Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, в начале года.

Медицинское обследование включает: измерение веса, роста, давления, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов районной больницы.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети не имеющие медицинских противопоказаний.

Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Большое значение для лыжников имеют навыки в других циклических видах спорта, таких как велоспорт, легкая атлетика, конькобежный спорт.

В подготовке лыжников присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, баскетбол, волейбол и т.д., развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;

- гибкость;
- выносливость.

Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении тренировочного процесса является важным компонентом обучения по Программе.

Обучающиеся получают знания о выборе, уходе и хранении лыжного оборудования и инвентаря. Правила безопасного использования инвентаря.

Контрольные испытания.

Для оценки уровня развития физических качеств занимающихся проводятся следующие контрольные испытания:

Контрольные нормативы и контрольно-переводные нормативы.

Для оценки уровня знаний по теории лыжного спорта проводится по темам устный опрос.

Срок проведения контрольных нормативов – октябрь-ноябрь.

Срок проведения контрольно-переводных нормативов - март, май.

Контрольные испытания включают в себя: бег 30 ,60 м., бег 300 м, прыжок в длину с места, прохождение дистанции на лыжах от 1 до 5 км. на время.

**Расписание учебных занятий на
2019/2020 учебный год**

Вид спорта	Место проведения	ФИО тренера	Часов в неделю	группа	Дни недели						
					понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Лыжные гонки	Стадион, лесной массив, спортивный зал	Артюшкина Марина Алексеевна	6	СОГ 1	18.20-19.50	-	-	-	16.20-17.50	-	13.20-14.50

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Методика и содержание работы по предметным областям

Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий.

Вводное занятие

На вводном занятии сообщается техника безопасности на занятиях, поведение на улице во время движения к месту занятия. О месте для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на улице.

История развития лыжного спорта

Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх и других мировых соревнованиях. Виды лыжного спорта.

Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним

Выбор лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике 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.

Гигиенические умения и навыки.

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом.

Виды травм

Виды травм. Оказание первой помощи при травмах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

Лыжные мази, парафины.

Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма.

Общая физическая подготовка включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений: скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности, кроссовая подготовка, кросс, с имитацией, ходьба, имитационные и прыжковые упражнения.

Специальная физическая подготовка (СФП)— процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения: смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы, для воспитания общей выносливости используется продолжительный бег, передвижение на велосипеде, коньках, роликах и другие. В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях.

Вид спорта

Обязательная предметная область «вид спорта», то есть лыжные гонки включает в себя техническую, тактическую и психологическую подготовку спортсменов.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведения их до совершенства.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия: к ним относятся: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, схем, видеозаписей. Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких либо физических упражнений: общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног. Совершенствование основных элементов техники ходов. 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. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тактическая подготовка

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей спортсмена для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. В лыжном спорте в некоторых случаях

спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель – достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей – общей (приобретение теоретических сведений по тактике) и специальной (практическое овладение тактикой).

Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием более сильных детей. Практическое овладение достигается в ходе тренировочных занятий и соревнований путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д.

Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения: изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным

достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе.

Различные виды спорта и подвижные игры

Для подготовки лыжников-гонщиков в тренировочном процессе используются навыки видов спорта, таких как: легкая атлетика, езда на коньках, велосипеде, роликовых коньках, гимнастика, спортивные, подвижные игры, эстафеты и т.д.

Занятия по спортивным и подвижным играм - направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Езда на велосипеде - по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Спортивное и специальное оборудование

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

Рабочие программы по предметным областям

Теоретические основы физической культуры и спорта

1 год обучения

I.	Теоретические основы физической культуры и спорта	20
1.1.	Вводное занятие	2
1.2.	- история развития лыжных гонок;	2
1.3.	- лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.	4
1.4.	- основы техники способов передвижения на лыжах	8
1.5.	- гигиенические знания, умения и навыки;	2
1.6.	- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	2

2 год обучения

I.	Теоретические основы физической культуры и спорта	22
1.1.	- требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.	4
1.2.	- история развития лыжных гонок;	2
1.3.	- лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины;	2
1.4.	- основы техники способов передвижения на лыжах	10
1.5.	- гигиенические знания, умения и навыки;	2
1.6.	- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	2

3 год обучения

I.	Теоретические основы физической культуры и спорта	22
----	--	-----------

1.1.	- требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.	2
1.2.	- История развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта;	2
1.3.	- лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок;	2
1.4.	- основы техники способов передвижения на лыжах	10
1.5.	- гигиенические знания, умения и навыки;	2
1.6.	- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	2
1.7.	-Виды травм;	2

Общая и специальная физическая подготовка

1 г.об.

Общая и специальная физическая подготовка:	90
-строевые команды и приёмы	2
-комплексы зарядки	22
-упражнения для развития быстроты	6
-упражнения для развития гибкости	6
-упражнения для развития силовой выносливости	8
-упражнения для развития координации	12
- кроссовая подготовка, ходьба	20
-имитационные, прыжковые упражнения	14

2 г.об.

Общая и специальная физическая подготовка:	90
-комплексы зарядки	16
-упражнения для развития быстроты	22
-упражнения для развития гибкости	6
-упражнения для развития силовой выносливости	6
-упражнения для развития координации	8
- кросс, кросс с имитацией, ходьба	12
-имитационные упр. для овладения техникой лыжных ходов, прыжковые упражнения	20

3 г.об.

Общая и специальная физическая подготовка:	90
-комплексы зарядки	14

-упражнения для развития быстроты	20
-упражнения для развития гибкости	6
-упражнения для развития силовой выносливости	6
-упражнения для развития координации	12
- кросс, кросс с имитацией, ходьба	12
-имитационные упр. для овладения техникой лыжных ходов, прыжковые упражнения	14
-комплекс специальных упражнений на лыжах и л/роллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса	12

Избранный вид спорта

1 г.об.

Избранный вид спорта (лыжные гонки):	46
-обучение падению и самостоятельному подъему	4
- подготовительные упражнения	4
-развитие равновесия при одноопорном скольжении	4
- обучение поворотам на месте и в движении	4
-обучение передвижению скользящим шагом	22
- обучение бегу на лыжах	4
-обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке	2
- обучение подъёмам «ёлочкой, полуёлочкой», беговым шагом	2

2 г.об.

Избранный вид спорта (лыжные гонки):	46
-обучение падению и самостоятельному подъему	2
-развитие равновесия при одноопорном скольжении	2
-обучение скользящему шагу	10
-передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом	12
-обучение поворотам на месте, в движении	2
-обучение технике подъемов и спусков	2
-обучение попеременно-двухшажному ходу	4
- обучение одновременно-двухшажному ходу	4
-обучение одновременно-одношажному ходу	2
-обучение одновременно-бесшажному ходу	2

-специальные подготовительные упражнения на равнинной местности	4
---	---

Зг.об.

Избранный вид спорта (лыжные гонки):	46
-развитие равновесия при одноупорном скольжении	2
-обучение схеме передвижения классическими ходами	4
-обучение технике подъемов и спусков	4
-обучение торможению	2
-обучение повороту махом	2
-специальные подготовительные упражнения на равнинной местности	4
-передвижение на лыжах	18
-обучение попеременно-двухшажному ходу	2
-обучение одновременно-одношажному ходу	2
-обучение одновременно-бесшажному ходу	2
-обучение схеме передвижения коньковыми ходами	4

Медицинский контроль

I.	Медицинский контроль	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
Всего часов		4	2	2
1.1.	- Измерение веса, роста	2	1	1
1.2.	- Измерение ЖОЛ	2	1	1

Различные виды спорта, подвижные игры

I.	Различные виды спорта, подвижные игры	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
1.1.	- подвижные и спортивные игры	20	36	32
1.2.	- легкая атлетика	2	14	14
1.3.	- велоспорт	2	2	4
1.4.	- конькобежный спорт	10	2	2
1.5.	- гимнастика	4	2	2
1.6.	- футбол	4	2	1
итого		40	40	40

Спортивное и специальное оборудование

I.	Спортивное и специальное оборудование	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
1.1.	-Виды спортивного оборудования	2	1	1
1.2.	ТБ при использовании спортивного оборудования	2	\1	1
Итог о		4	2	2

Соревнования

В течение года проводятся соревнования по ОФП, по лыжным гонкам, по бегу, «Веселые старты» и т.д.

Объемы учебных нагрузок

Нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом. В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения.

Физическая нагрузка характеризуется двумя основными компонентами - объемом и интенсивностью.

Под объемом следует понимать количественную характеристику выполняемой лыжником тренировочной нагрузки. Объем можно оценить общим временем работы, суммой пройденных километров (в беге, на лыжах), суммарным количеством повторений: упражнений за одно или несколько занятий, за этап, период или годичный цикл.

Интенсивность выполнения работы во многом определяет направленность нагрузки и сдвиги, проходящие в организме лыжника, характер энергетического обеспечения работы.

Интенсивность-это количество работы, выполненной в единицу времени.

Характеристика объема нагрузок:

развивающая нагрузка - сумма работы, выполняемая спортсменом до начала падения запланированной тренировочной скорости;

поддерживающая нагрузка - сумма работы, составляющая 80-85% от развивающей нагрузки;

восстанавливающая нагрузка - 45-50% от развивающей нагрузки.

В лыжных гонках для определения интенсивности тренировочной работы рекомендуется использовать частоту сердечных сокращений.

Непосредственно при передвижении на лыжах условно можно выделить следующие уровни интенсивности:

Слабая интенсивность - частота пульса до 120 уд./мин.;

Средняя интенсивность - частота пульса 120-150 уд./мин.

Передвижение с такой интенсивностью иногда называют поддерживающим режимом.

Сильная интенсивность - частота пульса 160-175 уд./мин.

Методические материалы

Общие черты структуры тренировочного занятия

Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта лыжные гонки.

Алгоритм учебного занятия

Часть УТЗ	Цель	Частичные задачи	Содержание
I.Подготовительная часть 20мин	Проверка присутствующих ознакомление целями и задачами занятия.	Организация занимающихся	Построение, сообщение цели и задач тренировки
		Разминка	Применение упражнений умеренной интенсивности, но достаточно энергичных: ходьба, бег, различные прыжки, упражнения в движении, на внимание по сигналу, общеразвивающие и специальные, упражнения из других видов спорта, различные подвижные и подготовительные игры и эстафеты
II.Основная часть 60 минут	Развитие необходимых физических качеств, техническая подготовка приобретен	- Подводящие упражнения	Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, на быстрейшее овладение техникой и

	е навыков участия в соревнованиях.		тактикой Выполнение подводящих упражнений по теме занятия
III. Заключительная часть 10 мин	Организованное окончание учебного процесса, приведение организма в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятий.	- Заминка	Используются физические упражнения умеренной интенсивности, рассчитанные на активный отдых и быстрее протекание процессов восстановления: ходьба, спокойный бег, упражнения на внимание, на расслабление мышечных групп, дыхательные упражнения, спокойные подвижные игры. Подведение итогов.

В подготовительной части применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег общеразвивающие упражнения. Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия. При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроится: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, тоже во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой вперед и в боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами. Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места. Многоскоки с ног на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице, чехарда, бег и прыжки на песке, снегу с предельной интенсивностью бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2 – 4 человека.

Общеразвивающие упражнения

Эти упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания. Упражнения без предметов и с предметами:

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и

приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине – поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, видя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (набивными мячами, скакалками). Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений. Метание снарядов в цель, метание снарядов на дальность.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды – бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег, футбол на уменьшенном поле и т.п., бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

Упражнения для развития выносливости. Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 10 минут, катание на лыжах, походы, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые круговым методом. Эпизодически используется катание на коньках, спортивные и подвижные игры. Наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, лыжи, спортивные игры. Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения

конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание. Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений. Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах, на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост. Упражнения с со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз – назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя – вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх – назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя на полу в наклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Увеличение мышечной массы Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц. Упражнения с отягощениями (эспандер, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания). Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лестнице, упражнения в парах. Прыжковые упражнения: с ног на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивание с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

Координация движений и развитие ловкости Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений. Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и

назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Другие виды спорта

Из других видов спорта необходимо применять следующее:

Велоспорт, конькобежный спорт, легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки в длину, тройные и т.д. Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 м, направленная на развитие общей выносливости. Кроссовый бег. Начинать бег можно с одной минуты и довести до 10 минут.

Гимнастика: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук на скорость, поднятие туловища из положения лежа, ноги согнуты.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игры футбол.

Подвижные игры: эстафеты с мячом, с обручами и т.п.

Игры на лыжах:

1. Удержание равновесия

1. Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

2. Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

3. Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

4. По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

2. Общий старт

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Тренер-преподаватель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре тренер-преподаватель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данной тренировке.

3.Переноска палок

- 1.На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих. Учащиеся строятся в две шеренги. Тренер-преподаватель стоит на линии финиша.
- 2.По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Определяется победитель среди мальчиков.
- 3.Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.
- 4.Объявляется победитель среди девочек.

4.Старт шеренгами

1. Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.
- 2.По сигналу первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.
- 3.В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.
- 4.В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

5.Быстрый лыжник

- 1.Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.
- 2.По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

6.Быстрая команда

- 1.Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.
- 2.Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

7. Кто меньше

1. На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.
2. Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.
3. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

8. С горы в ворота

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

9. Встречная эстафета с переноской палок

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

10. Правильно применяй ход

1. Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки.
2. Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).
3. По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.
3. Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

Техническая подготовка лыжника.

Попеременный двушажный классический ход применяется в различных условиях скольжения на равнинных участках и на подъемах. При выполнении этого хода лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже и так же поочередно на каждом шаге отталкивается рукой, всегда разноименной по отношению к толчковой ноге, т.е. общая схема движений рук и ног максимально приближена к обычной ходьбе.

Попеременный четырехшажный классический ход применяется при передвижении по глубокому снегу, на неровной лыжне, проходящей между деревьями или кустами, т.е. во всех тех случаях, когда нет хорошей опоры для палок. В цикле ходе на два отталкивания палками выполняется четыре скользящих шага. На первые два более коротких шага лыжник поочередно выносит палки вперед, на третий и четвертый, более длинные шаги, делает два попеременных отталкивания руками.

Одновременный бесшажный ход. При выполнении этого хода происходит непрерывное скольжение на двух лыжах с отталкиванием только руками. При достижении высокой скорости после окончания толчка палками лучше не торопиться с выпрямлением туловища и немного задержать его в согнутом положении, а затем плавно выпрямить.

Одновременный одношажный ход. При выполнении этого хода в течение каждого скользящего шага выполняют одно отталкивание руками и один толчок ногой (правой или левой). Лучше всего поочередно толкаться и правой, и левой ногой. Имеет два варианта: скоростной и затяжной. При скоростном варианте отталкивание ногой происходит при выносе рук вперед, в затяжном варианте отталкивание ногой начинают после окончания выноса рук вперед.

Одновременный двухшажный ход. При выполнении этого хода на каждые два шага выполняют одно отталкивание руками. Во время первого шага, согнутые в локтевых суставах руки делают мах вперед, от себя. При завершении второго шага начинают одновременный толчок руками. Во время отталкивания руками маховая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах.

Переход с одного лыжного хода на другой обусловлен изменением рельефа местности, условий скольжения, зачастую необходим при обгоне. Чем разнообразнее внешние условия, тем чаще происходит смена ходов.

Чем меньше шагов требует переход, тем быстрее он выполняется.

Техника преодоления подъемов.

Начинающие лыжники при подъеме переходят на ступающий шаг, при котором скольжение вообще отсутствует, на лыжах выполняются характерные для ходьбы движения.

Подъем «полуелочкой» выполняют ступающим шагом. Лыжи располагаются: одна – по направлению движения, другая – под углом, величина которого зависит от крутизны подъема. «Полуелочкой» лыжник преодолевает подъем чаще всего в условиях, когда сцепление лыж со снегом не позволяет идти на параллельных лыжах.

Подъем «лесенкой» – это единственно возможный способ преодоления очень крутых подъемов (более 30%), которые не характерны для соревновательных трасс. «Лесенка» - наиболее доступный способ преодоления коротких невысоких подъемов для детей. При подъеме «лесенкой» встают к склону боком. Чтобы исключить соскальзывание, нужно упираться в склон верхними кантами лыж. Из такого исходного положения передвигаются вверх по склону приставными шагами.

Подъем «елочкой» обеспечивает надежное сцепление лыж со снегом и полноценное отталкивание и ногами, и руками. Его используют на подъемах более 15%. В подъеме «елочкой» полностью отсутствует скольжение лыж. Носки лыж разводят в стороны под углом от 30 до 70 градусов, в зависимости от крутизны склона. Для более надежного сцепления со снегом лыжи закантовывают на внутренние ребра. Палки на опору обязательно ставят сзади лыж. В каждом шаге используется разноименная работа рук. Подъемы «елочкой» имеют две разновидности: шаговая и прыжковая. Шаговая «елочка» (замедленная) выполняется ступающим шагом. Прыжковая «елочка» (ускоренная) проявляется после окончания отталкивания ногой, когда лыжник, опираясь только на палку, теряет контакт с лыжней и переходит в непродолжительную безопорную фазу полета. Включение фазы полета в структуру движений позволяет увеличить скорость за счет повышения частоты шагов.

Техника прохождения спусков и неровностей

Применение той или иной стойки спуска при равномерном распределении массы тела на обе лыжи через центр площади опоры позволяет сохранить равновесие, исключает опрокидывание тела, обеспечивает управление лыжами, уменьшает силу сопротивления встречного потока воздуха.

Высокая стойка характеризуется небольшим сгибанием ног в коленных суставах (около 150 градусов) и почти одинаковым углом наклона туловища и голеней. При том руки опущены и полусогнуты в локтевых суставах, кисти располагаются чуть впереди коленей, палки обязательно держат кольцами сзади туловища.

Средняя (основная) стойка обеспечивает наименьшую силу сопротивления встречного потока воздуха за счет несколько большего сгибания ног в коленных суставах (около 130 градусов) и наклона туловища почти параллельно склону. Стойка создает условия для наиболее полноценного отдыха на спуске по сравнению с другими разновидностями стоек. Вариантом средней стойки является стойка отдыха, при которой лыжник несколько выпрямляет ноги в коленях, увеличивает наклон туловища, опирается предплечьями на бедра и почти соединяет кисти рук. Такое положение создает благоприятные условия для снижения степени напряжения мышц туловища, ног и рук. Благодаря этим достоинствам средняя стойка получила на практике самое широкое распространение, что и позволяет считать ее основной.

Низкая стойка предполагает прохождение спуска с наибольшим сгибанием ног в коленных суставах и сохранением наклона туловища параллельно склону. Палки прижимают к туловищу и направляют назад кольцами сзади туловища. Такое положение лыжника на склоне сильно утомляет мышцы ноги является неустойчивым.

Техника прохождения неровностей.

К неровностям на склоне относят наиболее часто встречающиеся бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. На этих участках склона главная задача – избежать падения из-за потери равновесия. Достигается это выпрямлением траектории движения центра тяжести массы тела лыжника. Когда неровность поднимает лыжника, он должен присесть и принять низкую стойку. Если неровность опускает его, лыжнику надо встать в более высокую стойку. На разных участках спуска лыжник нередко встречается с резким изменением состояния снежного покрова. В этих условиях происходит резкое снижение скорости и, чтобы не упасть вперед, лыжнику надо отклонить туловище назад и выдвинуть одну ногу вперед.

Техника торможения.

Способы торможений применяют на спусках, тормозят с целью снижения развиваемой на спуске высокой скорости.

Торможением упором («полуплугом») выполняют одной лыжей для небольшого снижения скорости. Вначале лыжник переносит массу тела на идущую по направлению движения лыжу. Пятку второй лыжи отводит в сторону, ставит лыжу под углом изакантовывает ее на внутреннее ребро, что тормозит продвижение. Степень снижения скорости зависит от угла отведения тормозящей лыжи в сторону, величины закантовки и загрузки ее массой тела. Во избежание поворота носки лыж должны находиться на одном уровне. Торможение прекращается постановкой тормозящей лыжи параллельно прямоидущей.

Торможение «плугом» выполняют обеими лыжами на прямых спусках с достаточно плотным снежным покровом. Для этого лыжник из скольжения на параллельных лыжах плавно и симметрично разводит пятки обеих лыж в стороны, ставит лыжи на внутренние ребра, равномерно распределяет массу тела на обе ноги, не допуская скрещивания носков лыж. Степень торможения, вплоть до остановки, находится в прямой зависимости от угла разведения лыж. Торможение заканчивается возвращением в скольжение на параллельных лыжах. Торможение боковым соскальзыванием применяют на очень крутых склонах. Лыжи ставят поперек склона, упираясь в него верхними кантами, как в подъеме «лесенкой». Постепенно уменьшая угол закантовки (угол между плоскостью лыжи и склоном), выполняют соскальзывание.

Торможение палками используют в тех случаях, когда нет возможности или нерационально тормозить лыжами. Это способ позволяет лишь слегка сбавить скорость, например, чтобы избежать наезда не впереди идущего со спуска лыжника. Для торможения палки энергично прижимают к снегу, обязательно удерживая их кольцами (лапками, сегментами) назад и ближе к

туловищу. Эффект торможения зависит от величины и продолжительности давления на палки. С отрывом их от снега тормозящее действие заканчивается. Торможение изменением стойки спуска возможно за счет использования тормозящего эффекта, силы сопротивления встречного потока воздуха. Чтобы преднамеренно сбавить скорость на спуске, например перед поворотом или избежать наезда на впереди идущего лыжника, принимают высокую стойку спуска, иногда даже с разведением рук в стороны. Торможение управляемым падением оправдано только как крайняя мера экстренной остановки на спуске при внезапно возникшем перед лыжником препятствии, когда возникает необходимость резко затормозить или даже остановиться. Падение должно быть управляемым. Чтобы избежать разворота или переворота лыжника, необходимо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперек склона, палки крепко зажать в руках и обязательно держать штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Самое безопасное – падение набок. Вставать надо только после остановки.

Методы выявления и отбора одаренных детей

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка. Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта. Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма,

некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности ребенка, а не отдельных его способностей. В ходе социологических обследований выявляются интересы детей к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей дошкольного возраста. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.

Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти рук. Выйдя на улицу, не спешите вставать на лыжи, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению. В течение всего года регулярно выполняйте упражнения на выносливость. Низкий уровень выносливости является одной из причин травматизма. Следует внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя, стараться правильно и точно выполнять упражнения. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3 – 4 метра, при спусках – не менее 30 м. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки. Если возникает необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади). Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только руками.

При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

О поломке и порче лыжного снаряжения, о необходимости сойти с дистанции надо обязательно предупредить тренера. Не уходите с занятий без разрешений тренера. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить

холодную воду, чтобы не заболело горло. Перед входом в помещение счистить снег с лыж.

При сильном морозе необходимо поручать обучающимся следить друг за другом и сообщать тренеру о первых признаках отморожения.

При утомлении или ухудшении самочувствия обучающийся должен быть отправлен в помещение в сопровождении товарища. Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным. Во избежание путаницы, лыжи и ботинки к ним должны иметь один номер. Перед выходом из здания к месту занятий тренер-преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения – движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные обучающиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу обучающихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги на более чем в два ряда.

Требования к одежде при занятиях лыжным спортом

Одежда для занятий на лыжах должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру, тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травмам. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими. Одежда на занятиях должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки – варежки. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. Специфика воспитательной работы в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия. Воспитательная работа практически связана с общеобразовательной

школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю. Главные воспитательные факторы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов; творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения; товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко с координировать с тренировочным процессом. Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

№ п/п	Наименование мероприятия	ответственный	Сроки
1. Групповая и индивидуальная работа с обучающимися			
1.1.	Тематический вечер «Основные события в стране, мире,	обучающиеся	сентябрь

	причастность к ним спортсменов. Спортивная хроника».		
1.2.	Общественные собрания - знаменательные даты - итоги учебного года	Тренер-преподаватель	В течение года
1.3.	Торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы	Тренер-преподаватель	июнь
1.4.	Посвящение новичков в члены спортивного коллектива	Тренер-преподаватель	октябрь
2. Профессиональная ориентация обучающихся			
2.1.	Беседа «Профессия тренер-преподаватель»	Тренер-преподаватель	декабрь
2.2.	Проведение обучающимися разминок	обучающиеся	май
2.3.	Информационные заметки, статьи о работе тренеров-преподавателей, спортивных и учебных успехах спортсменов, групп и т. д.	Тренер-преподаватель	постоянно
3. Научная, творческая и исследовательская работа			
3.1.	Выполнение исследовательской работы «Я выбираю спорт»	обучающиеся	ноябрь
3.2.	Участие в разработке спортивного мероприятия	обучающиеся	апрель
4. Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятий			
4.1.	Соревнования «День бега»	Тренер-преподаватель	сентябрь
4.2.	Участие спортсменов в акции «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	Тренер-преподаватель	ноябрь
4.3.	Туристические групповые походы спортивно-оздоровительной и агитационной направленности	Тренер-преподаватель	Март, июнь
4.4.	Предновогодняя лыжная гонка	Тренер-преподаватель	декабрь
4.5.	Рождественская лыжная гонка		январь
4.6.	Веселые старты «Папа, мама, я, спортивная семья»		февраль
5. Организация встреч, бесед, лекций, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами и специалистами в области физической культуры и спорта			
5.1.	Соревнования по лыжным гонкам между выпускниками и обучающимися отделения лыжные гонки	Тренер-преподаватель	февраль

5.2.	Мастер-класс от тренеров – преподавателей «Повышение уровня ОФП обучающихся»	Тренер-преподаватель	апрель
6. Культурно-развлекательные, познавательные мероприятия (посещение музеев, театров, цирков, кинотеатров, представлений, фильмов на спортивную или иную воспитательную тему)			
6.1.	Просмотр кинофильмов на спортивную или иную воспитательную тему	Тренер-преподаватель	1 раз в 2 месяца
6.2.	Посещения достопримечательных мест (во время поездок в другие города), экскурсии.	Тренер-преподаватель	постоянно

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после каждого года обучения и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Для оценки уровня развития физических качеств занимающихся проводятся следующие контрольные испытания: бег 30, 60 м., бег 300 м, прыжок в длину с места, прохождение дистанции на лыжах от 1 до 5 км. на время.

Учащиеся до декабря ежегодно выполняют *контрольные* нормативы по общей физической подготовке и лыжным гонкам. Нормативы включают в себя выполнение следующих упражнений: бег 30 м, бег 300 м, прыжок в длину с места, бег на лыжах 1 км. В марте проводится *промежуточная* аттестация по бегу на лыжах на дистанции 1 км., а в конце года, проводится *промежуточная* аттестация по общей физической подготовке. Результат нормативов должен быть улучшен по сравнению с контрольными нормативами и не может быть ниже нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на 2-3 году обучения согласно Приложения 2. Обучающиеся, не выполнившие требования контрольно- переводных испытаний в установленные сроки по уважительной причине или показавшие неудовлетворительные результаты, могут пересдать в другие сроки, установленные руководством МАУ ДО ФОК «Волга» и переводятся на следующий год подготовки условно.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении 3 года обучения.

Результат нормативов итоговой аттестации должен быть улучшен по сравнению с контрольными нормативами 3 года обучения. Если обучающийся выполнил нормативы согласно приложению 1, то он может быть рекомендован для обучения по дополнительной общеобразовательной дополнительной предпрофессиональной программе «лыжные гонки».

Для зачисления вновь прибывшего обучающегося в группу 2 или 3 года обучения возможно при сдаче им приемных нормативов, согласно приложению 3.

Приложение 1

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
		юноши	девушки
1	Быстрота	Бег 30м (с) – 7.0	Бег 30м (с) - 7.2
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см) - 105	Прыжок в длину с места (см) - 100
3	Выносливость	Бег 300 м. - 1мин.21сек.	Бег 300 м. – 1мин.21сек.

Приложение 2

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на 2-3 году обучения

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения			
		юноши		девушки	
		2 г.о	3 г.о	2 г.о	3 г.о
1	Быстрота	Бег 30м (с) – 8.0	Бег 30м (с) – 7.8	Бег 30м (с) – 8.3	Бег 30м (с) – 8.0
2	Выносливость	Бег 300м (мин.) – 2.00	Бег 300м (мин.) – 1.40	Бег 300м (мин.) – 2.10	Бег 300м (мин.) – 2.00
3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см) - 70	Прыжок в длину с места (см) - 90	Прыжок в длину с места (см) - 65	Прыжок в длину с места (см) - 85

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

1) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

2) Бег 30м. с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или на дистанции 30м. в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

3). Бег 300 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

4) Прохождение на лыжах дистанции 1 км. Проводится на стадионе или в лесном массиве. *Критерием, служит минимальное время.*

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

Литература по виду спорта

1. *Видякин М.В.* Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков. -Волгоград: Учитель, 2006.
2. Детский тренер. Журнал № 4 под общей редакцией Свищева И.Д., доктора педагогических наук, профессора, М – 2009.
3. Гурский А.В. Педагогическая концепция управлений системой двигательных действий лыжников-гонщиков –Санкт Петербург: 2016.
4. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Нагибин Ю. Испытание – - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Александрович И. Л., Михаленок Е. В. Лыжный спорт и методика преподавания- Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017.
7. Михаленок, Е. В.; Ситкевич, Г. Н. Методика обучения технике лыжных классических ходов Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015.
8. Михалёнок, Е. В.; Ситкевич, Г. Н. Методика обучения технике лыжных коньковых ходов -Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016.
9. Кабанов, Ю. М.; Трущенко, В. В.; Колошкина, В. А.; Дударева, И. М. Подвижные игры народов мира - Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019.
10. Карелин, М. А. Подвижные игры для формирования произвольной саморегуляции - Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Федерация лыжных гонок Нижегородской области www.ski52nn.ru
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru
3. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturasport.ru

