

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»»

Принята на заседании
педагогического совета № 2
от 25.08.2021 г.

Утверждена
Приказом № 60-ОД от 25.08.2021 г.
Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»»



С. В. Роот

Дополнительная
предпрофессиональная программа
по виду спорта
«Лыжные гонки»

Срок реализации: 8 лет

Разработчики программы:
Т. А. Лотова, тренер-преподаватель

Рецензенты программы:
О. А. Старцева, заместитель директора по ФСР;

Н. А. Загородных, методист

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
 - 2.1. План-схема годового цикла подготовки
 - 2.2. План-график распределения учебных часов
3. Методическая часть
 - 3.1. Организационно-методические указания
 - 3.1.1. Базовый уровень
 - 3.1.2. Углубленный уровень
 - 3.1.3. Основные формы и режим занятий
 - 3.1.4. Методы организации и проведения образовательного процесса
 - 3.1.5. Формы подведения итогов реализации программы
 - 3.1.6. Планирование
 - 3.1.7. Зачисление учащихся
 - 3.1.8. Организация отбора
 - 3.2. Программный материал
 - 3.2.1. Теоретическая подготовка
 - 3.2.2. Практическая подготовка
 - 3.2.3. Общая и специальная физическая подготовка
 - 3.2.4. Техничко-тактическая подготовка групп углубленной специализации
 - 3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы
 - 3.4. Дистанционные образовательные технологии в тренировочном процессе
4. Воспитательная работа
5. Антидопинговая работа
6. Система контроля и зачетные требования
 - 6.1. Требования к освоению программы по предметным областям
 - 6.2. Требования к освоению программы по уровням подготовки
 - 6.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов
7. Перечень информационного обеспечения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для ДЮСШ по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Федеральным законом РФ № 329-ФЗ статья 26 "Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним", требованиями федеральных стандартов подготовки лыжников, нормативно-правовыми документами, определяющие функционирование спортивных школ, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ.

Срок реализации программы 8 лет.

- базовый уровень подготовки – до 6 лет;
- углубленный уровень – до 2 лет;

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по лыжным гонкам;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях лыжным спортом.

Программа адаптирована по содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки для ДЮСШ.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач, для каждой учебной группы.

Программа имеет следующую **структуру**:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- учебный план;
- методическую часть;
- воспитательная работа;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

Целью программы:

- многолетней подготовки лыжников в детско-юношеских спортивных школах является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в лыжах;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа:

1) **содержит** следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) **учитывает** особенности подготовки обучающихся по лыжам, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой лыжного спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения Программы по лыжным гонкам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

- **в области общей физической подготовки:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий

избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

• **в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

• **в области специальной физической подготовки:**

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального мастерства;
- освоение скоростной техники;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Базовый уровень подготовки. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных ходов, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Углублённый уровень подготовки. На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 6 лет, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

Наполняемость тренировочных групп определяется.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Уровень базовой подготовки	До 1 года	6	15-20
	Свыше года	8-12	15-20
Углубленный Уровень	До 2-х лет	13-17	12-18

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса. Каждый период очередного годичного цикла начинается и завершается на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла. Всесторонняя подготовленность, неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Программа включает в себя основные показатели выполнения программных требований

На базовом уровне подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

На углубленном уровне подготовки:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий в спортивных школах, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные и климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для корректировки программы.

Формы организации занятий по лыжной подготовке.

Существует две основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту: урочные (учебно-тренировочные занятия) и внеурочные (организованные групповые, самостоятельные групповые и самостоятельные индивидуальные занятия).

Учебно-тренировочные занятия лыжной подготовки является основной формой организации учебного процесса, в ходе которого обеспечивается решение важнейших задач физического воспитания обучающихся.

В процессе лыжной подготовки проводится обучение разным способам передвижения на лыжах, идет работа по развитию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Успешное решение задач физического воспитания во многом зависит от правильного сочетания урочных форм занятий по лыжной подготовке с широкими физкультурно-массовыми мероприятиями по лыжному спорту.

Режим работы

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера – преподавателя устанавливается администрацией в соответствии с нормативно – правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной

школы по представлению тренера – преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно – гигиенических норм.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать :

- в базовых группах начальной подготовки первого года обучения – 2-х часов;

- в базовых группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах – 3-х часов.

Максимальный состав определяется в соответствии с методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Информационное письмо департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 сентября 2006 г. № 06 – 1479) .

В настоящей программе выделено два этапа подготовки: базовый уровень подготовки (БУ) и углубленный уровень подготовки (УУ).

Характеристика лыжных гонок, отличительные особенности.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечнососудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. 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. В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые. Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы. Основные виды лыжных гонок: 1. Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило, интервал составляет, 30 сек (реже — 15 сек или 1 мин). Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время». 2. Соревнования с масс-стартом. При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена. 3. Гонки преследования. Гонки преследования (персыют, англ. pursuit — преследование) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из

нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках пересыют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - коньковым стилем. Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с раздельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки. Гонка преследования без перерыва (дуатлон; в июне 2011 г. лыжный Комитет ФИС официально переименовал «дуатлон» в «скиатлон») начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

4. Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

5. Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6. Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Ожидаемые результаты

Основной показатель работы по программе – выполнение программных требований по уровню физической подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности по истечении каждого года, на этапе тренировочного процесса – успешное выступление в соревнованиях, выполнение нормативов массовых разрядов, включение в состав сборной команды района и области.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана: - оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике); - теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана; - общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана; - избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана; - другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана; - самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана; - возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных; - организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями; построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения
Количество часов в неделю	6	6	6	12
Количество занятий в неделю	3	3	3	4
Общее количество часов в год	252	252	252	504
Общее количество занятий в год	126	126	126	168

2.1 План-схема годичного цикла подготовки

Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Количество часов			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения
Теоретическая подготовка	8	8	8	15
Общая физическая подготовка	133	133	133	142
Специальная физическая подготовка	46	46	46	182
Технико-тактическая подготовка	30	30	30	112
Психологическая подготовка	13	13	13	19
Соревнования , контрольные	15	15	15	24

игры				
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5
Самостоятельная работа	2	2	2	3
Контрольные и переводные нормативы	5	5	5	2
Общее количество часов	252	252	252	504

2.2 План-график распределения учебных часов.

Для групп базового уровня сложности (1-4 год обучения)

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1. О.Ф.П	133	14	14	14	14	9	13	14	15	13	13
2. С.Ф.П	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	10
3. Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1			1	1		2
4. Техничко-тактическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5. Психологическая подготовка	13	2	2		2			1	1	3	2
6. Соревнования	15	1	1	2	1	1		3			6
7. Контрольные нормативы	2	1								1	
8. Самостоятельная работа	5		1		1	1					2
Всего часов:	252	26	26	24	26	18	20	26	24	24	38

Для групп базового уровня сложности (5-6 год обучения)

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1. О.Ф.П	133	14	14	14	14	9	13	14	15	13	13
2. С.Ф.П	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	10
3. Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1			1	1		2
4. Техничко-тактическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5. Психологическая подготовка	13	2	2		2			1	1	3	2
6. Соревнования	15	1	1	2	1	1		3			6
7. Контрольные нормативы	2	1								1	
8. Самостоятельная работа	5		1		1	1					2
Всего часов:	252	26	26	24	26	18	20	26	24	24	38

Для групп углубленного уровня сложности (1-2 год обучения)

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1. О.Ф.П	142	13	13	13	13	13	13	13	13	10	28
2. С.Ф.П	182	18	18	18	17	18	19	20	23	18	13
3.Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4. Техничко-тактическая подготовка	112	11	17	11	11	10	10	10	12	8	12
5.Психологическая подготовка	19	2	3	2	3	1	1	3	1	3	
6. Соревнования , контрольные игры	24	3	1	2	3	1		3		5	5
7.Инструкторская и судейская практика	3	1			2					1	1
8.Контрольные нормативы	2	1								1	
Всего часов:	504	51	54	48	51	36	45	51	51	48	60

На базовом уровне сложности в группах начальной специализации начинается специализированная подготовка юных лыжников. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению лыжной подготовки.

При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической подготовки.

На общеподготовительном этапе осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с ноября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид

Планы-графики составлены на основе задач, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей лыжника. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, и сторону увеличения специальной физической, тактической, соревновательной.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;

- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Тренировочный процесс осуществляется в очной форме обучения, с применением дистанционных технологий.

3.1. Организационно-методические указания СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
2. Целевая направленность в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности в тренировочном процессе.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.
8. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 8 лет. Максимальный возраст - не ограничен.

3.1.1. Базовый уровень сложности - этап предварительной спортивной подготовки.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- обучение основам техники лыжных ходов;
- приучение к игровым условиям;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям лыжным спортом.

На базовом уровне подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом,

трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности учащихся.

3.1.2. Углублённый уровень сложности

Основные задачи:

всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;

- развитие специальных способностей, совершенствования техники;
- определение развития соответствующих индивидуальных качеств и навыков;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- формирование коммуникативных навыков.
- Этап функциональной грамотности предусматривает:
- объективное усложнение учебного материала;
- увеличение объемов тренировочных нагрузок;
- дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
- повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

3.1.3. Основные формы и режим занятий:

Урочная		Неурочная
Базовый уровень сложности		
1. Групповое занятие	1 Соревнования	
2. Итоговое тестирование	2. Домашнее задание	
3. Теоретические занятия	3. Тренировочные сборы в каникулярный период. (до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год).	
Углублённый уровень сложности		

<p>1.Учебные занятия Групповые Индивидуальные 2.Тестирование 3.Реабилитационные и восстановительные мероприятия 4.Теоретические занятия</p>	<p>1.Соревнования 2. Тренировочные сборы в каникулярный период. (до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год). 3.Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд РФ и центров спортивной подготовки. (до 21 дня, но не более двух раз в год) Выездной спортивно-оздоровительный лагерь 4.Домашнее задание 5.Просмотр соревнований 6.Судейская практика</p>
---	---

3.1.4. Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт.

Наглядные методы:

- показ упражнений и техники лыжных ходов
- использование учебных наглядных пособий
- видеофильмы, DVD, слайды
- жестикуляции.

Практические методы:

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- соревновательная практика.

3.1.5. Формы подведения итогов реализации программы:

- тестирование
- контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- соревнования.

Успешная подготовка лыжника гонщика высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

3.1.6. Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2-5 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе многолетней тренировки лыжника гонщика, передового опыта, результатов научных исследований.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ, в учебный период недельная нагрузка сокращается, но не более чем на 2 часа в группах, где она превышает 20 часов.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливается:

для базового уровня сложности - по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму (количество часов) последующего года обучения;

для тренировочного этапа - по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму (количество часов) последующего года обучения;

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных

лыжников на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:
на базовом уровне - двух академических часов, т.е. 90 минут;
на углублённом уровне 7-8 год обучения - трех академических часов;
на 9-10 года обучения - четырех академических часов.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Требования в современном лыжном спорте настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых **высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.**

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки.

Программа:

1) содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методике физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Занятия проводятся главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все учащиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

2) в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования

организма детей. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом. При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности.

3) в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Обязательным компонентом подготовки юных лыжников являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, районные, городские, различных возрастов.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

4) в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, технические способности. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих технического мастерства юного лыжника. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании техники лыжных ходов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближать разного уровня сложности рельефа трассы. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных лыжников значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря.

5) в области навыков в других видах спорта:

Акробатические упражнения: различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком

вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры, эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по лыжам составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической технико-тактической, а также теоретической подготовке.

3.1.7. Зачисление учащихся на базовый уровень сложности производится по заявлению поступающего при согласии родителей и руководителя школы и наличии медицинского допуска (медицинской справки) врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Зачисление (перевод) учащихся на очередной год обучения и этап подготовки производится на основании решения тренерского (педагогического) совета при условии выполнения программных требований и при наличии положительных данных медицинского контроля. Отдельные юные лыжники, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера-преподавателя, решением тренерского (педагогического) совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения.

Итоговая успеваемость (переводные /контрольные/ испытания) подводится один раз в год (в конце учебного года).

3.1.8. Организация отбора.

Немаловажную роль в многолетней подготовке юных лыжников играет организация и методика начального отбора. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым лыжным спортом.

На втором - выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых

спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программой многолетней подготовки лыжника гонщика предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе учебно-тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление способностей учащихся и пригодности их к занятиям лыжным спортом.

На этапе начальной подготовки в организации и методике проведения учебно-тренировочного процесса следует отметить, что продолжается отбор способных к лыжному спорту учащихся и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям лыжным спортом. На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается специализированная. Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости); более основательное освоение основных приемов техники; освоение основ соревновательной деятельности.

При переводе и зачислении юных лыжников на тренировочном этапе, на котором осуществляется начальная, а затем углубленная специализация лыжника гонщика сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

3.2. Программный материал.

3.2.1. Теоретическая подготовка Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Учебный материал по теоретической подготовке в программе представлен по годам обучения.

Теоретическая подготовка в базовых группах начальной подготовки

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в мире и России. Порядок и содержание работы ДЮСШ. Значение лыжного спорта, как средство активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для лыжного спорта. Популярность лыжного спорта в России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных лыжников.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для лыжного спорта, одежда и обувь. Поведение на улице во время тренировочного занятия. Правила обращения с лыжным инвентарем на занятии. Транспортировка лыж и палок. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор снаряжения для лыжного спорта. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

4. Характеристика техники катания на лыжах. Соревнования по лыжному спорту. Правила соревнований по лыжным гонкам, организация и проведение соревнований. Состав судейской комиссии. Особенности проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника лыжного спорта. Старт и стартовый разгон. Способы ускорения на трассе. Терминология. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Теоретическая подготовка для групп углубленной специализации

1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ. Лыжные гонки в программе олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. 3. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

3.2.2. Практическая подготовка

Практическая подготовка в базовых группах начальной подготовки *Задачи и преимущественная направленность тренировки:*

- укрепление здоровья; - привитие интереса к занятиям лыжного спорта;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Практическая подготовка для тренировочных групп углубленной специализации *Задачи и преимущественная направленность тренировки:*

- укрепление здоровья - повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов; - приобретение

соревновательного опыта;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований. Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

1. Физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2. Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучению маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковыми скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы.

3.2.3. Общая и специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка. Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых

способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении. Знакомства с основными элементами конькового хода.

3. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно – силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

3.2.4. Техничко - тактическая подготовка групп углубленной специализации

1. Перспективы подготовки юных лыжников. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатка подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников тренировочной группы.
2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжение организма.
3. Основы техники лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.
4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма, обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

1. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. Во время метаний необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.
- 1.4. Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.
- 1.9. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
 - 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
 - 2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на беговой дорожке; или спортивной площадке.
3. Требования безопасности во время занятий
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
 - 4.1. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
 - 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.
5. Требования безопасности по окончании занятий
 - 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
 - 5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
 - 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

3.4. Дистанционные образовательные технологии в тренировочном процессе

Основные понятия раздела:

Дистанционные образовательные технологии (далее – ДОТ) – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников

Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) – совокупность электронных информационных ресурсов, электронных образовательных ресурсов, информационных технологий, соответствующих технических средств, обеспечивающая

освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме, независимо от их места нахождения.

Электронные информационные ресурсы (ЭИР) – источники информации, пользование которыми возможно только при помощи компьютера или подключенного к нему периферийного устройства.

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) – совокупность представленных в электронно-цифровой форме средств обучения, включающих в себя структурированное предметное содержание (определяемое функциональным назначением и спецификой применения), которое представлено в стандартизированной форме, позволяющей осуществлять поиск ЭОР посредством технологической системы обучения.

Информационные технологии дистанционного обучения – технологии создания, передачи, хранения и воспроизведения (отображения) учебных материалов, организации и сопровождения учебного процесса обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Телекоммуникационная технология – вид дистанционной технологии обучения, базирующейся на использовании сетей телекоммуникации для обеспечения обучающихся учебными материалами и интерактивного взаимодействия между педагогическим работником и обучающимся.

Целями применения ДОТ являются:

- повышение качества обучения за счет применения средств современных информационных и коммуникационных технологий;
- предоставление возможности освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по месту жительства обучающегося или его временного пребывания (нахождения), а также предоставление условий для обучения с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья обучающихся, обучения по индивидуальному учебному плану;
- повышение уровня доступности качественного образования для различных категорий обучающихся с учетом их индивидуальных образовательных потребностей;
- повышение эффективности организации образовательного процесса и учебной деятельности обучающихся, в том числе усиление личностной направленности процесса обучения, интенсификации самостоятельной работы обучающихся, обеспечение открытого доступа к различным информационным ресурсам для образовательного процесса в любое удобное для обучающихся время;
- оказание информационно-методической поддержки участникам образовательных отношений;
- интенсификация использования научно-методического потенциала Учреждения.

Формы применения ДОТ: проведение различных видов учебных занятий, организация самостоятельной работы обучающихся, индивидуальные и групповые консультации, текущий контроль успеваемости.

Порядок организации образовательной деятельности с применением ДОТ

1. Организация образовательного процесса с применением ДОТ производится в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами в области образования и локальными актами Учреждения. При использовании ДОТ по дополнительным образовательным программам, по которым не установлены государственные образовательные стандарты, формирование учебно-методического комплекса осуществляется с использованием соответствующих требований к минимуму содержания образовательных программ дополнительного образования.
2. ДОТ при реализации программ дополнительного образования, в том числе в сетевой форме, могут использоваться как частично, так и полностью, а образовательный процесс с использованием ДОТ может быть кратковременным или долговременным.
3. ДОТ обучения может быть использована Учреждением в случаях, если образовательный процесс невозможно организовать по причинам отмены учебных

занятий в активированные дни, приостановления учебного процесса в связи с введением карантинных мероприятий, чрезвычайных ситуаций и др.

4. Дистанционные образовательные технологии обучения могут быть использованы в процессе обучения одного обучающегося или группы.

Использование в образовательном процессе ДОТ определяется наличием необходимых условий для обеспечения прав обучающихся на получение качественного образования и должно обеспечивать реализацию в полном объеме образовательных программ, соответствия качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям и возможностям, интересам и потребностям обучающихся.

5. Обучение с применением ДОТ основывается на обязательном сочетании активных форм дистанционных занятий и самостоятельной работы обучающихся.

6. Учебный процесс с использованием ДОТ реализуется в следующих формах взаимодействия:

- асинхронной организации учебного процесса, которая обеспечивает обучающемуся возможность освоения учебного материала в любое удобное для него время и общение с педагогом с использованием средств телекоммуникаций в режиме отложенного времени;

- синхронной организации учебного процесса, которая предусматривает проведение учебных мероприятий и общение обучающегося с педагогом в режиме реального времени средствами ИКТ.

7. Учебный процесс с применением ДОТ организуется в форме:

- чат-занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий.

Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату;

- веб-занятия – дистанционные уроки, лекции, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых on-line или off-line с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей

Интернет;

- консультации – форма индивидуального взаимодействия педагога с обучающимся;

- переписка посредством электронной почты с целью индивидуального и группового общения;

- самостоятельное изучение учебного материала. Время на самостоятельное изучение учебного материала определяется программой обучения с использованием ДОТ.

8. При организации учебного процесса с применением ДОТ используются специализированные ресурсы Интернет, предназначенные для дистанционного обучения, и иные информационные источники (электронные библиотеки, банки данных и т.д.) – в соответствии с целями и задачами изучаемой образовательной программы и возрастными особенностями обучающихся. Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачки, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр.

Примерный план образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий по виду спорта «гиревой спорт», по причинам отмены учебных занятий в активированные дни, приостановления учебного процесса в связи с введением карантинных мероприятий, чрезвычайных ситуаций и др.

Учебный процесс реализуется в следующей форме взаимодействия – асинхронной организации учебного процесса.



Отчет о проделанной физической работе предоставляется в виде видеоотчета, фото отчета, пульсометрии занятия.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Воспитательной работы по виду спорта «Лыжные гонки» проводится в соответствии с планом рабочей программы воспитательной работы ДЮСШ «Спринт» включает в себя три сквозных подпрограмм:

1. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- желание продолжать героические традиции многонационального русского народа;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
- понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- понимание необходимости самодисциплины;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

2. Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;

- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
 - умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
 - самоопределение в области своих познавательных интересов;
 - сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
 - позитивный опыт участия в общественно значимых делах.
3. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).
- окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
 - осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;
 - понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
 - формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
 - умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
 - соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. - способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
2. - развивать систему взаимоотношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
3. - способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
4. - формирование и пропаганда здорового образа жизни.
5. Работа с родителями
6. - организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).
7. - содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей).

Ценностные ориентиры воспитательной работы программы: любовь к России, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности.

5. АНТИДОПИНГОВАЯ РАБОТА

В настоящее время в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основной целью проведения антидопинговых мероприятий образовательными учреждениями, является повышение уровня знаний обучающихся по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися.

В ходе реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих предпрофессиональных программ по видам спорта необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди обучающихся. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг - это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить уровень осведомленности обучающихся в вопросах применения допинга;
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений обучающихся;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

6.1. Требования к освоению программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

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

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- к развитию основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

6.2. Требования к освоению программы по уровням подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

- *на базовом уровне подготовки:* основ правильной техники и правил по лыжным гонкам; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития лыжного спорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене лыжника. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на углубленном уровне:* выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется

контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

6.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы прилагаются), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м	5,8 с	6,0 с
	Бег 60 м	10,7 с	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160 см	155 см
	Метание теннисного мяча с места	18 м	14 м

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленный уровень сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	15,3 с	
	Бег 60м		10,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190 см	167 см
	Бег 800м; 1000 м	3 мин45сек	3 мин35с
Выносливость	Лыжи, классический стиль 3км; 5 км	21 мин 00 с	15 мин 20 с
	Лыжи классический стиль 5км; 10 км	44мин00с	24 мин 00 с
	Лыжи, свободный стиль 3км; 5 км	20 мин 00 с	14 мин 30 с
	Лыжи, свободный стиль 5км; 10км	42 мин 00 с	23 мин 30 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1.Ковязин В.М., Потапов В.Н., Субботин В. Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 1. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1997. 179с
- 2.Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Киев: Здоровье, 1980. 144 с.
- 3.Ковязин В.М. Методика тренировки лыжниц-гонщиц старших разрядов в годовом цикле подготовки (девушки 17-18 лет): Учебное пособие. Тюмень, 1996. 94 с.
- 4.Ковязин В.М., Потапов В.Н. Лыжный спорт: Учебное пособие. Тюмень, 1996. 300 с.
- 5.с.Единая всесоюзная спортивная классификация ЕЗЗ 1985-1986 гг.: Справочник/Сост. М.П. Котов и др. М.: Физкультура и спорт, 1985. 284 с.
- 6.Кузнецов В.К. Силовая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1982. 96 с.
- 7.Кудрявцев Е.И., Сергеев Б.И., Чукардин Г. Б. Лыжный спорт: Учеб. для техникумов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1983. 287 с.
- 8.Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М.: Физкультура и спорт, 1975. 335 с.
- 9.Лыжный спорт: сб. науч. работ /Под ред. М.А. Аграновского. М.: Физкультура и спорт, 1957. 209 с.
- 10.Лыжный спорт: сб. статей. М.: Физкультура и спорт, 1971-1985 гг.
11. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005 - 72 с.
- 12.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.: Учебник - М: Советский спорт, 2003. - 464 с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.