

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тверской области
Администрация Андреапольского муниципального округа Тверской области
МОУ Бологовская СОШ

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Руководитель ШМО



Борисова С.Г.

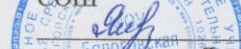
Протокол №1

«25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ Бологовской

СОШ



Яковлева Л.В.

Приказ №38/02

от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

по виду спорта

«Лыжные гонки»

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Срок реализации программы: 1 год

НАПРАВЛЕНИЕ: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся 11-17 лет

**Разработал: Красноумова Валентина Алексеевна,
педагог дополнительного образования**

п. Бологово, 2023г.

Раздел I

Пояснительная записка

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Актуальность программы. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 11-17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Формы аттестации: контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

Цель программы

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи

Образовательные:

1. научить основам техники передвижения на лыжах;
2. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
3. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
4. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

Развивающие:

1. развивать природный потенциал каждого ребенка;
2. развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;

3. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
4. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

1. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
2. воспитывать сознательный интерес к лыжным видам спорта;
3. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
4. воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
5. воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Формы и методы проведения занятий

1. Беседы, инструктажи;
2. Практические занятия;
3. Соревнования, контрольные прикидки;
4. Эстафеты, подвижные игры;
5. Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;
6. Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия можно разделить на практические и теоретические. Довольно часто в практические занятия включаются объяснение и теоретическая подготовка. Приемы: показ, личный пример педагога, исправление и подсказки, самостоятельный контроль над выполнением заданий.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Условия приема - принимаются обучающиеся, прошедшие базовый курс обучения; а так же обучающиеся с высоким уровнем физической подготовленности. Программа занятий составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

Программа важна тем, что гармоничное развитие занимающихся, являются необходимой основой для дальнейшей их деятельности и реализации своих способностей в спорте.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта

Эволюция лыж, о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника-спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника-гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

3. Особенности различных лыжных ходов.

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

4. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для развития мышц туловища.
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии.
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

– координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к

спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии.

7. Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лыжным гонкам. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по лыжным гонкам.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.

Цель на 1 год обучения: содействие формированию разносторонне - развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятий

Задачи на 1 год обучения:

1. Образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений- освоение знаний об истории и современном развитии роли, и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям.

2. Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание:

Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;

- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

3. Воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств.
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи:

- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Раздел №2«Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

- количество учебных недель – 34;

- количество учебных дней -170;

- продолжительность каникул – осенние с 28 октября 2023г. по 5 ноября 2023г.; зимние с 31 декабря 2023г. по 8 января 2024г.; весенние с 23 марта 2024 г. по 31 марта 2024 г.; летние с 31 мая 2022 г. по 31 августа 2022 г.

- дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2023 г. по 24.05.2024г.

Календарно-тематический план

№ п\п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Тренировка	1	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка	Стадион	
2			Тренировка	1	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Стадион	
3			Тренировка	1	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	Стадион	
4			Тренировка	1	ОФП. Медленный бег. Игры.	Стадион	

					Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов		
5			Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.	Стадион	
6			Тренировка	1	Контрольная тренировка. ОФП. Игры	Стадион	
7			Тренировка	1	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация	Стадион	
8			Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	Стадион	
9			Тренировка	1	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.	Стадион, спортивный зал	
10			Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая	Стадион	

					подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.		
11			Тренировка	1	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.	Стадион	
12			Тренировка	1	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов	Стадион	
13			Тренировка	1	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.	Спортзал	
14			Тренировка	1	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Спортзал, лыжная трасса	
15			тренировка	1	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Спортзал, лыжная трасса	
16			Тренировка	1	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника	Спортзал, лыжная трасса	

					лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.		
17			Тренировка	1	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости . СФП.	Спортзал, лыжная трасса	
18			Тренировка	1	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП	Спортзал, лыжная трасса	
19			Тренировка	1	Контрольная тренировка, соревнование.	Лыжная трасса	
20			Тренировка	1	Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП	Спортзал, лыжная трасса	
21			Тренировка	1	Техника лыжных ходов.	Лыжная трасса	
22			Тренировка	1	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов.	Спортзал, лыжная трасса	
23			Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка	Спортзал, лыжная трасса	

24			Тренировка	1	Контрольная тренировка, соревнование	Лыжная трасса	
25			Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	Спортзал, лыжная трасса	
26			Тренировка	1	Контрольная тренировка. Соревнование	Лыжная трасса	
27			Тренировка	1	Скоростно-силовая работа. ОФП.	Спортзал	
28			Тренировка	1	Скоростно-силовая работа. ОФП.	Спортзал	
29			Тренировка	1	Контрольная тренировка. соревнования	спортзал	
30			Тренировка	1	ОФП. Игры. СФП.	спортзал	
31			Тренировка	1	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	стадион	
32			Тренировка	1	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	Стадион	
33			Тренировка	1	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	Стадион	
34			Тренировка	1	ОФП. Игры.	Стадион	
			итого	34			

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие стадиона, спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Формы аттестации

Формы и сроки проведения промежуточной аттестации:

- участие в соревнованиях на личное первенство;
- участие в школьных, районных соревнованиях;

Формы проведения промежуточной аттестации: Основными формами подведения итогов за год являются: тестирование двигательных качеств, оценка умений и навыков при передвижении на лыжах в различных подвижных играх и игровых заданиях с элементами соревновательной обстановки, проводимые в конце учебного года, в течение зимнего сезона систематически оценивается техника выполнения подготовительных упражнений и способов передвижения на лыжах, предусмотренных программой. Формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое групповым способом, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей. Основными формами проведения занятий являются: тренировка, игра, беседа, эстафета, соревнование, практическая и самостоятельная работа, контрольное тестирование (зачет).

Методическое обеспечение образовательной программы

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные*.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах,

различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.*

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор;

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Подборка журналов о лыжном спорте;
5. Сценарии праздников.

Перечень информационного обеспечения программы

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980
2. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение,
4. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М: «СААМ», 1995.
6. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена.— М: Физкультура и спорт, 1966
7. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982

9. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001

10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989.

Список литературы для обучающихся

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 1985 г.

2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.

3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.

4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 1989 г.

5. Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 1998 г.

Интернет источники:

Министерство спорта Российской Федерации –[«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);

Олимпийский Комитет России –[«http://olympic.ru»](http://olympic.ru)

Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>

Новости –[«http://news.sportbox.ru»](http://news.sportbox.ru), [«http://rsport.ru/weightlifting](http://rsport.ru/weightlifting)

Мир книг - <http://www.mirknig.com>

Материально - техническое оснащение:

1. Лыжи с креплением – 20 пар
2. Палки лыжные - 20 пар
3. Ботинки лыжные – 20 шт.
4. Медбол (медицинский мяч) – 12 шт.
5. Жгут спортивный – 22 шт.
6. Гантель – 26 шт.
7. Мат гимнастический – 5 шт.
8. Стартовые номера – 1 комплект
9. Секундомер электронный – 4 шт.
10. Футбольный мяч – 4шт.
11. Электромегафон – 1 шт.