Управление образования Администрации Артинского городского округа Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Куркинская основная общеобразовательная школа»

Принята на заседании Утверждено:

Педагогического совета приказом директора МБОУ «Куркинская

Протокол № 5 от 21.05.2025 ООШ» № 32-об от «25» мая 2025г.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**физкультурно-спортивной направленности**

# «Лыжные гонки»

Возраст учащихся: 9-16 лет Срок реализации программы: 1 месяц

Автор-разработчик:

Шутов Сергей Анатольевич, учитель физкультуры, 1 кв.кт

Курки, 2025

# Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Лыжные гонки» относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы обусловлена объективной необходимости повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно- сосудистую, дыхательную и нервную.

На учебных занятиях по программе лыжной подготовки у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как **доступное универсальное средство физического воспитания** для детей с разным состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности.

**Цель дополнительной общеобразовательной программы:** создание условий для развития разносторонней физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения, воспитания у него потребности в здоровом образе жизни и занятиях спортом.

# Задачи образовательной программы:

Обучающие

# Способствовать:

* формированию представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
* приобретению знаний о закаливающих процедурах и способах укреплении здоровья;
* освоению начальных навыков самоконтроля и самонаблюдения за своим состоянием здоровья;
* овладению учащимися спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
* обучению начальным навыкам судейства; Развивающие

# Создавать условия для:

* всесторонней физической подготовке учащихся с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
* развития лидерских качеств, инициативы и социальной активности; Воспитательные:

# Содействовать

* воспитанию у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
* воспитанию взаимопомощи и трудолюбия;
* формированию коммуникативных качеств;
* воспитанию морально- волевых качеств: смелости, решительности, самообладанию, инициативности, самостоятельности.

# Отличительные особенности и новизна программы.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта и здоровому образу жизни.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует совершенствованию знаний, умений, навыков, освоенных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка, помогает учащимся в профессиональном самоопределении.

Программа нацелена на удовлетворение возрастной потребности учащихся в развитии индивидуальности личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации.

# Педагогическая целесообразность

В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты

характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

* создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
* способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
* выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

* демократизация учебно-воспитательного процесса;
* формирование здорового образа жизни;
* саморазвитие личности;
* создание условий для педагогического творчества;
* поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

Программа дополнительного образования детей «Лыжные гонки» предназначена для детей **8-16 лет**. Срок реализации программы 1 месяц. Основной формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» являются учебно-тренировочные занятия.

Программа состоит из трех модулей:

* ознакомительного (1 занятие);
* базового (3);
* углубленного (4 занятия).

Модули можно осваивать как целостно, в заявленной последовательности, так и автономно по программе каждого модуля.

## Ознакомительный модуль.

Освоение этого модуля позволит учащимся овладеть знаниями теории лыжного спорта, основами техники передвижения на лыжах различными способами.

## Базовый модуль.

Этот модуль предполагает подготовку по лыжным гонкам, участие в школьных, городских и областных соревнованиях, изучение приемов работы с лыжным снаряжением.

## Углубленный модуль.

В рамках этого модуля учащиеся занимаются предпрофессиональной подготовкой: изучают правила судейства соревнований по лыжным гонкам, документы по организации и проведению массовых мероприятий в школе, районе, городе. Занимаются организацией и проведением соревнований,

конкурсов, слетов (правила, положения, условия проведения, протоколы, составление отчетов) и др. Помогают педагогу в проведении занятий с младшими учащимися, участвуют в судействе соревнований

# Ожидаемые результаты от реализации программы

*Ознакомительный модуль:*

## учащиеся должны знать:

* технику безопасности на занятиях, прогулках, походах;
* исторические сведения о возникновении лыжного спорта;
* основы техники передвижения на лыжах;
* приемы оказания первой помощи;

## учащиеся должны овладеть:

* техникой передвижения на лыжах (начальная подготовка);
* основами проведения соревнований.

*Базовый модуль:*

## учащиеся должны знать:

* историю лыжных гонок в мире, России;
* правила обращения с лыжным снаряжением;
* правила соревнований по лыжным гонкам.

## учащиеся должны овладеть:

* техникой передвижения на лыжах;
* приемами оказания первой помощи.

*Углубленный модуль* .

## учащиеся должны знать:

* основы методики тренировки лыжника-гонщика
* меры безопасности при проведении массовых мероприятий;
* правила присвоения спортивных разрядов;
* правила постановки дистанций по лыжным соревнованиям;

## учащиеся должны овладеть:

* техникой передвижения на лыжах (предпрофессиональная подготовка);
* умением составлять отчет о соревнованиях;
* приемами оказания первой помощи.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **П/П** | **ТЕМА** | **КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ** | | |
| **ТЕОРИЯ** | **ПРАКТИКА** | **ВСЕГО** |
| 1 | Вводное занятие. Краткие исторические  сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | 1 | 0 | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный  инвентарь, мази, одежда и обувь. | 1 | 0 | 1 |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим дня,  врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 0 | 1 | 1 |
| 4 | Краткая характеристика техники лыжных  ходов. Соревнования по лыжным гонкам | 0 | 1 | 1 |
| 5 | Контрольные нормативы и соревнования | 0 | 1 | 1 |
| 6 | Техническая подготовка | 0 | 1 | 1 |
| 7 | ОФП | 0 | 1 | 1 |
| 8 | СФП | 0 | 1 | 1 |
| **ИТОГО** | | **2** | **6** | **8** |

# Содержание обучения

* 1. **Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

# Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно- тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

# 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 спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

# Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

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 двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного 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.

# Контрольные упражнения и соревнования.

## Практика

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей.

# Техническая подготовка.

## Практика

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором»,

«поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

# Общая физическая подготовка. (ОФП)

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

## Практика

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). *Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в

несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с

13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет);

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

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»),

«Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту»,

«Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов»,

«Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы»,

«Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

# Специальная физическая подготовка. (СФП)

Виды упражнений, необходимых лыжнику-гонщику.

## Практика

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

***ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ***

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является

наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

1. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
3. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
4. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами, девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствует возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

**Условиями реализации программы** являются: наличие спортивного зала, необходимого снаряжения и инвентаря для организации занятий по лыжным гонкам, технических средств и информационно-методического обеспечения.

# Материально-техническое обеспечение:

1. **Спортивное оборудование и инвентарь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования, спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество** |
| 1 | Комплект коньковых лыж | комплект | 10 |
| 2 | Комплект классических лыж | комплект | 10 |
| 3 | Тренажеры (эспандеры) | штук | 2 |
| 4 | Секундомеры | штук | 2 |

# Техническое оборудование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования** | **Единица**  **измерения** | **Количество** |
| 1 | Компьютер | штук | 1 |
| 2 | Мультимедийный проектор | штук | 1 |

**Мониторинг**

# Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся.

В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности.

С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков.

В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжного кружка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |  |
| 1. | БЕГ 60 м.  (СЕК.) | - | 10.8 |  |
| 2. | БЕГ 100 м.  (СЕК.) | 15.3 | - |  |
| 3. | ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА  (СМ) | 190 | 167 |  |
| 4. | БЕГ 800м,  (МИН.С) | - | 3.35 |  |
| 5. | БЕГ 1000м,  (МИН.С) | 3.45 | - |  |

**Контрольные упражнении и соревнования.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | КРОСС 2км,  (МИН.С) | - | - |  |
| 7. | КРОСС 3км,  (МИН.С) | - | - |  |
| 8. | Лыжи 3км, (МИН.С) (классический) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |  |
| 9. | Лыжи 5км, (МИН.С) (классический) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |  |
| 10. | Лыжи 3км, (МИН.С) (свободный) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |  |
| 11. | Лыжи 5км, (МИН.С) (свободный) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |  |
| 12. | Количество  стартов | 7-8 | 7-8 |  |
| 13. | Дистанция  лыжных гонок (км) | 1-5 | 1-5 |  |

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.

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления | | |
| Небольшая | Средняя | Большая (недопустимая) |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение,  побледнение или синюшность. |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или  невозможная. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица  напряженное | Выражение страдания на  лице. |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины  тела и ниже пояса, выступание соли. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими  вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание,  дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота,  иногда икота, рвота |

# Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья.

Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные.

Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли.

Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

* 1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
  2. 3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

1. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
2. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
3. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидже. – М.: «Литтерра», 2003
4. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. … докт. пед. наук.

– Харьков, 2000.

1. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК).

– М., 1992.

1. Макарова Г.А. Фармалогическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М.,

1990.

1. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта:

Дисс. … докт. пед. наук. – СПб., 1992.

1. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
2. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

17.. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.

1. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
2. современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
3. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно- силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
4. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
5. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
9. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
10. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.
11. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
3. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.